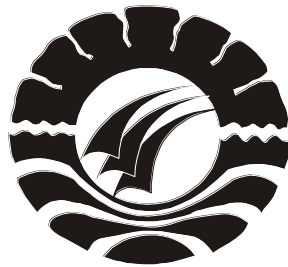


**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN
DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 2 PANGKEP**

SKRIPSI



ANDI NUR FADIL

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dilanjutkan dihadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Makassar (UNM).

Makassar, Juli 2018

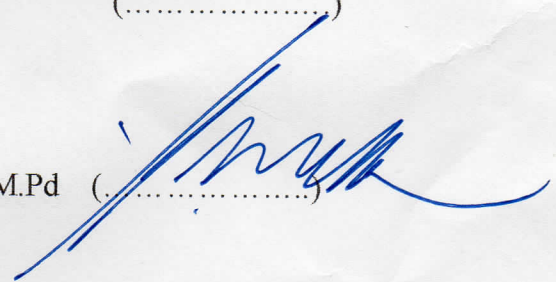
Pembimbing:

Pembimbing I : Drs. Hasanuddin, M.Kes



(.....)

Pembimbing II : Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd




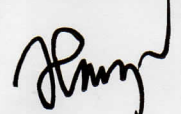
(.....)

HALAMAN PENGESAHAN

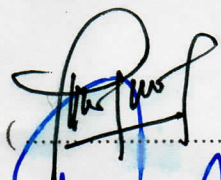
Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Makassar, dengan SK.No. untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Makassar pada hari tanggalbulan 2018.

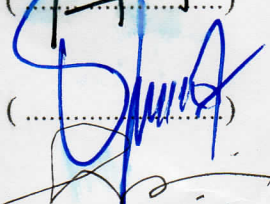
Disahkan oleh :

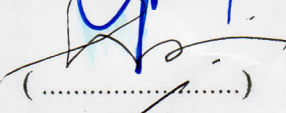
 Dekan Fakultas IlmuKeolahrgaan
Universitas Negeri Makassar


Prof.Dr.Hj.Hasmiyati,M.Kes
Nip. 19680905 199303 2 001

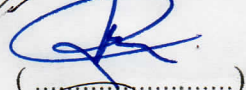
Panitia Ujian :

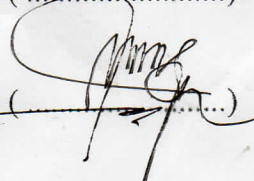
1. K e t u a : Dr. Hikmad Hakim, M.Kes, AIFO ()

2. Sekretaris Penguji : Dr. Sudirman, M.Pd ()

3. Pembimbing I : Drs. Hasanuddin, M.Kes ()

4. Pembimbing II : Muh.Adnan Hudain, S.Pd,M.Pd ()

5. Penguji I : Dr. Irvan Sir, M.Kes ()

6. Penguji II : Drs. Andi Mas Jaya AM, M.Pd ()

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KETERAMPILAN
DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 2 PANGKEP**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Andi Nur Fadil

1231040038

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**

MOTTO

❖ **“Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah.”**

❖ **“Do your best and the god will take care of the rest!”**

***Kupersembahkan Karya Ini Untuk Ilmu
Pengetahuan, Keluarga Besarku
Tercinta, Dan Almamaterku UNM***

ABSTRAKSI

Andi Nur Fadil. Skripsi 2018. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Pangkep.. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pembimbing 1 Drs. Hasanuddin, M.Kes, pembimbing II Muh. Adnan Hudain, S.Pd. M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan dasar bermain basket siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pangkep. Penelitian ini termasuk jenis penelitian analisis kuantitatif. Populasi dan sampel adalah siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket berjumlah 27 orang. Teknik analisis data yang digunakan frekuensi dengan menggunakan program SPSS Versi 16.00. Kesimpulan dari data yang diperoleh dari tes kesegaran jasmani yakni klasifikasi baik sekali (1) orang (3.7%), klasifikasi baik sebanyak (16) orang (59.2%), klasifikasi sedang (10) orang (37%), klasifikasi kurang sebanyak (0) orang (0%), klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil kesegaran jasmani yang diperoleh dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata 18.14 (Hasil deskriptif data). Sedangkan dari tes keterampilan dasar bermain basket klasifikasi baik sekali sebanyak (4) orang (14.3%), klasifikasi baik sebanyak (2) orang (7.1%), klasifikasi sedang (12) orang (42.7%), klasifikasi kurang sebanyak (6) orang (21.4%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (3) orang (10.7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil keterampilan dasar bermain bola basket yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata 147.96 (Hasil deskriptif data).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kekeliruan baik isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu dengan penuh harapan dan dengan senang hati penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini

Dalam menyusun skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, oleh karenanya penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

- a. Bapak Prof.Dr.H.Husain Syam,M.TP, selaku Rektor UNM.
- b. Ibu Prof.Dr.Hj.Hasmiyati,M.Kes selaku Dekan FIK UNM Makassar, atas bantuan dan izinnya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan menyelesaikan skripsi ini.
- c. Bapak Drs.Hasanuddin,M.Kes, selaku pembimbing I dan Muh.Adnan Hudain, S.Pd.M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing, membantu dan menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- d. Segenap jajaran Pimpinan, Dosen dan Staf Pegawai FIK UNM yang telah membantu penulis dalam perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
- e. Bapak Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru SMA Negeri 2 Pankep dan seluruh murid yang terlibat dalam penelitian ini, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar.

- f. Teristimewa kepada kedua orang tua serta keluarga besarku tercinta atas bantuan dan pengorbanan serta do'a restunya sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.

Atas segala bantuan yang diberikan, hanya kepada Allah SWT penulis memohon amal kebaikan, semoga mendapatkan ridha dan balasan yang lebih baik.

Makassar, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
ABSTRAKSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusah Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN	
HIPOTESIS.....	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Kerangka Berfikir	38
C. Hipotesis.....	39
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Variabel Penelitian	41

B. Defenisi Operasional Variabel	41
C. Populasi Dan Sampel	41
D. Teknik Pengumpulan Data	42
E. Teknis Analisa Data	52
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Penyajian Hasil Analisis Data	58
B. Pembahasan	69
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	80
RIWAYAT HIDUP	100

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Tabel nilai TKJI	53
2. Interval penilain keterampilan dasar bermain basket.....	55
3. rangkuman hasil analisis deskriptif data tiap variabel	57
4. Tabel Persentase data lari 60 m.....	59
5. Tabel Persentase frekuensi data hasil tes full up.....	61
6. Table persentase tes sit.up.....	62
7. Table persentase loncat tegak.....	63
8. Table persentase lari 1200 M	65
9. Table persentase tingkat kesegaran jasmani	66
10. Table persentase keterampilan dasar bola basket.....	68

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Gambar chess pass	28
2. Gambar <i>bounce pass</i>	29
3. Gambar <i>overhead pass</i>	30
4. Gambar <i>dribbling</i>	31
5. Gambar <i>shooting</i> satu tangan.....	32
6. Gambar <i>shooting</i> dua tangan.....	33
7. Gambar <i>lay up</i>	33
8. Gambar lari 60 M.....	44
9. Gambar gantung siku tekuk	45
10. Gambar baring duduk	46
11. Gambar loncat tegak	47
12. Gambar lari 1200 M.....	48
13. Gambar passing.....	50
14. Gambar menggiring bola.....	52
15. Gambar grafik persentase tes lari 60 meter.....	60
16. Gambar grafik persentase tes full up.....	61
17. Gambar grafik persentase tes sit up	62
18. Gambar grafik persentase tes Loncat Tegak	64
19. Gambar grafik persentase tes lari 1200.....	65
20. Gambar grafik persentase kesegaran Jasmani.....	67
21. Gambar grafik persentase keterampilan bermain basket	68

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Hasil Tes Lari 60 m,gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 m	78
2. Hasil tes keterampilan dasar bermain basket.	79
3. Hasil Frekuensi tiap variabel	80
4. Graph tiap variabel.....	88
5. Dokumentasi penelitian	91
6. Surat Keterangan Lulus Seminar	97
7. Surat Pembimbingan Skripsi.....	98
8. Surat Permintaan Melakukan Penelitian	99
9. Surat Tugas/Izin	100
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	101
11. Surat Keterangan Bebas Peminjaman Alat Perlengkapan	102
12. Surat Keterangan Bebas Peminjaman Alat Laboratorium	103
13. Surat Keterangan Bebas Pustaka.....	104
14. Surat Keterangan Kelakuan Baik.....	105
15. Daftar Riwayat Hidup	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dilakukan masyarakat untuk menjaga kesegaran jasmani. Olahraga selain untuk menjaga kesegaran jasmani juga menjadi sarana untuk rekreasi. Di dalam olahraga pada umumnya sangat membutuhkan tinggi badan dan berat badan yang ideal. Olahraga yang sering dilakukan masyarakat adalah olahraga permainan. Olahraga permainan merupakan olahraga yang menyenangkan untuk dimainkan karena melibatkan sekelompok masyarakat. Olahraga permainan yang sering dimainkan, diantaranya bola voli, tenis meja, sepak bola, takraw, bulu tangkis dan bola basket.

Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga yang paling populer diseluruh dunia. Hal itu dapat terlihat dengan jumlah penonton yang menyaksikan pertandingan secara langsung maupun tidak langsung, dan dengan banyaknya orang yang menjadikan bola basket sebagai hobi dalam mengisi waktu luang. Bola basket merupakan olahraga yang menyehatkan, mendidik dan menghibur sehingga digemari oleh banyak kalangan. Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad-19. Dr. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di YMCA *International Training School*, menciptakan olahraga bola basket pada musim gugur tahun 1891. Tujuan permainan bola basket adalah mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak dari tim lawan. Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan

memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan menggunakan lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 4 kali 10 menit dengan jeda istirahat antar babak sebanyak 10 menit. Pertandingan bola basket dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut *Referee* sedangkan wasit 2 disebut *Umpire*. Selain di masyarakat permainan bola basket juga diselenggarakan disekolah-sekolah mulai dari SD, SMP, sampai SMA khususnya pada mata pelajaran penjasokes.

Olahraga bola basket juga diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yaitu ekstrakurikuler. Dimana ekstrakurikuler diselenggarakan pada sore hari. Ekstrakurikuler di sekolah bertujuan untuk membimbing, mendidik, dan melatih hobi serta prestasi para siswa agar mampu berkembang dan berprestasi. Untuk itu, selain pelatih memberikan pelatihan teknik dasar, pelatih juga harus memberikan pelatihan terhadap kesegaran jasmani anak didik sejak dini agar anak didik memiliki tumbuh kembang yang baik terutama untuk siswa usia 16-19 tahun. Di SMA banyak pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan, terutama untuk bola basket misalnya PORDA, PORSENI Pelajar, dan lain-lain. Selain itu, sekolah sering mengadakan *class meeting* atau lomba-lomba antar kelas. *Class meeting* biasanya diadakan setelah ujian semester, hari ulang tahun sekolah, hari kemerdekaan, dan lain-lain. Contohnya saja di SMA Negeri 2 Pangkep sering mengadakan lomba-lomba terutama bola basket. Dalam beberapa pengalaman menit-menit awal permainan anak masih bisa melakukan permainan dengan teknik dasar yang baik, contohnya *passing* masih mengarah tepat kearah teman, *dribble* masih terkontrol dengan baik, *shooting* masih tepat mengarahke sasaran.

Namun pada saat memasuki menit-menit pertengahan terlihat kebanyakan anak-anak mulai tidak mampu mengontrol teknik dasarnya dengan baik dan arah bola juga tidak tepat, hal tersebut disebabkan karena lemahnya kondisi fisik anak terutama kesegaran jasmaninya, padahal kesegaran jasmani individu sangat perlu dan penting untuk diperhatikan dalam pertandingan maupun permainan bola basket. Apabila sebuah tim memiliki anggota yang kesegaran jasmani baik, maka permainan dalam pertandingan sebuah tim akan berjalan dengan baik dan sukses.

Di SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket belum pernah dilaksanakan tes kesegaran jasmani, sehingga menjadi masalah yang harus dicari solusi atau pemecahannya dan pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lancar. Jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah maka peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai, karena kesegaran jasmani merupakan tanggung jawab orang tua wali murid dan sekolah.

Di samping itu, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Pangkep berlangsung dua kali seminggu karena untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3-5 kali dalam satu minggu berdurasi 20-60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merasa tertarik dan menyadari perlunya untuk melakukan penelitian. Namun mengingat kompleksnya masalah pembelajaran maka dalam penelitian ini, hanya akan membahas tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan dasar bermain basket dengan harapan peneliti

dapat mengkaji secara mendalam, sehingga diperoleh bukti empiric mengenai analisis tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan dasar bermain basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pangkep.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan bermain basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pangkep.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan, untuk itu secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesegaran jasmani dan keterampilan bermain basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pangkep.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Apabila hasil yang dicapai dalam penelitian ini cukup terandalkan kebenarannya, maka diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan informasi bagi guru penjas dan pelatih yang dapat dijadikan sebagai indikator atau acuan untuk menentukan materi pelajaran akademik maupun non akademik.
2. Memberi sumbangan yang positif dalam dunia pendidikan pada umumnya dan di SMA Negeri 2 Pangkep dan lebih khusus ekstrakurikuler bola basket serta memperkaya khasanah pengetahuan untuk penulisan selanjutnya.

3. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa yang berperan dalam dunia pendidikan apalagi jasmani untuk lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dalam pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar baik akademik maupun non akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini. Dengan demikian hal-hal yang akan dikemukakan dalam tinjauan pustaka ini adalah sebagai berikut:

1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Aktivitas olahraga yang dilaksanakan di lembaga pendidikan bermuara pada pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang memfasilitasi siswa untuk menyalurkan potensinya agar dapat berprestasi dalam bidang olahraga. Bahwa dalam kurikulum sekolah dasar status mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah berada pada urutan terbawah dan dianggap tidak penting berdasarkan persepsi masyarakat atau orang tua siswa, bahkan penilaian guru mata pelajaran lainnya.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan, maka tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan harus sesuai dengan tujuan pendidikan. Menurut Pasal 4 Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ditegaskan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mencerdaskan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu

manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pertumbuhan jiwa dan raga harus mendapat tuntunan menuju ke arah keselarasan untuk menghindari pendidikan yang hanya mengarah kepada intelektualisme. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan usaha untuk menjadikan bangsa Indonesia sehat dan kuat lahir bathin. Menurut Abd. Kadir Ateng (2003: 22) merumuskan tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, sebagai berikut:

- a) mengembangkan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani,
- b) memperoleh kesenangan dan kegembiraan,
- c) mengembangkan mental yang positif,
- d) mengembangkan sosial,
- e) mengembangkan intelektual,
- f) mengembangkan portifitas, dan
- g) mengembangkan kemampuan memimpin

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial, dan mental melalui pelajaran yang dipimpin dan partisipasi olahraga yang dipilih dan dilaksanakan sesuai dengan standar sosial dan kesehatan dengan tujuan “untuk memelihara, meningkatkan daya tahan, kesegaran jasmani, dan kesehatan”

Tujuan pendidikan yang sifatnya menyeluruh, maka tidak jarang ditemukan rumusan tujuan jasmani yang penuturan dan pengklasifikasiannya beraneka ragam. Secara umum tujuan pendidikan jasmani ada empat kategori yaitu: 1) tujuan pendidikan jasmani yang berubungan dengan kemampuan

melakukan aktifitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang, 2) tujuan yang berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillful*), 3) tujuan yang berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang jasmani ke dalam lingkungan pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa, 4) tujuan yang berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Olahraga adalah setiap kegiatan fisik mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam, atau pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui olahraga dan proses pendidikan melalui olahraga dan proses untuk olahraga. Apabila ditinjau dari tujuannya pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga sama-sama ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Namun pendidikan olahraga sekaligus bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, yang termasuk didalamnya olahraga. Oleh karena itu olahraga dan pendidikan pendidikan olahraga merupakan bagian dari pendidikan jasmani.

2. Defenisi Kesegaran Jasmani

Akhir-akhir ini banyak orang melakukan olahraga dengan kesenangan masing-masing. Hal ini berarti semakin banyak orang yang sadar akan manfaat dari olahraga, tetapi banyak orang yang belum mengetahui caranya untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Keuntungan atau manfaat olahraga antara lain membuat jantung lebih berdaya guna, dapat menormalisasi tekanan darah, meningkatkan kesegaran jasmani, menurunkan denyut nadi pada saat istirahat,

memperlancar peredaran darah, mempertajam kekuatan mental, menambah kapasitas berfikir dan merangsang produk endorfin

Judith Rink seperti yang dikutip oleh Muhammad Sajoto (1988: 43) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kesulitan berarti, dengan mengeluarkan energy yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Menurut Subroto (1979:56) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya baik fisik, mental dan spriritual, untuk melaksanakan kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, masyarakat, Negara dan bangsanya. Kesegaran jasmani menurut Agus Mananji (1994:146) kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energy melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh totalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat .

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan seseorang atau kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan kegiatan pada waktu luang.

a. Komponen kesegaran jasmani

Kriteria kesegaran jasmani menurut Rusli Lutan (2001:23) ditentukan dua komponen yaitu : komponen yang terkait dengan kesehatan yang terdiri,

- 1) daya tahan aerobik,
- 2) kekuatan otot,
- 3) daya tahan otot
- 4) fleksibilitas

yang terkait dengan performa yang terdiri

- 1) koordinasi
- 2) keseimbangan
- 3) kecepatan
- 4) agilitas
- 5) power
- 6) waktu reaksi

menurut Harsono (1988 : 24) ditentukan oleh dua komponen, yaitu komponen kesehatan yang terdiri atas

1. Daya tahan kardiovaskuler
2. Daya tahan dan kekuatan otot
3. Keseimbangan dan pertumbuhan tubuh
4. Kelentukan

Menurut Yusuf Adisasmito (1989 : 24) ada tiga macam aspek kesegaran

1. Kesegaran fisik
2. Kesegaran organik
3. Kesegaran motorik

Fisik menunjukan penampilan badan, seperti ukuran badan dan tinggi badan, kesegaran organik biasanya diukur melalui tekanan darah, denyut nadi dan

perhitungan tekanan darah. Kesegaran motorik atau motor fitness yang terdiri atas kekuatan, kelincahan, keluasaan, daya tahan otot dan keseimbangan.

Menurut Sadoso Somusardjuno (1992 : 24) komponen kesegaran jasmani ada empat, yaitu :

- 1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)
- 2) Kekuatan (*strength*)
- 3) Ketahanan otot (*muscular endurance*)
- 4) Kelentuhan (*flexibility*)

Sedangkan pendapat Moelyono (1995 : 235) komponen kesegaran jasmani meliputi :

- 1) Daya tahan otot dalam jangka lama
- 2) Daya tahan terhadap gangguan penyakit
- 3) Daya tahan paru dan jantung
- 4) Kekuatan otot
- 5) Kelentukan
- 6) Kecepatan
- 7) Keterampilan
- 8) Koordinasi
- 9) Keseimbangan
- 10) Ketepatan

Setelah memperhatikan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani paling tidak harus didukung oleh empat komponen antara lain daya kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan.

Komponen keempat kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

Menurut Muhammad Sajoto (1988 : 44) daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Sedangkan Moelyono (1995 : 325) menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan untuk melakukan aktifitas berta dan

berlangsung lama yang tergantung efisien gabungan dari pembuluh darah, jantung dan paru-paru.

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama atau kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu lama.

Kekuatan otot adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban (Sadoso Sumosardjuno, 1992 : 20). Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal.

Kelentukan adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, ligament, sekitar sendi dan sendi itu sendiri (Depdikbud,1997:6) menurut Muhammad Sajoto (1988 : 580) kelentukan adalah keaktifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk melakukan segala dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot, ligament-ligament di sekitar persendian semakin lentuk, semakin kecil energi yang dilakukan.

3. Manfaat Kesegaran Jasmani Menurut :

Seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila disbanding dengan mereka yang hidup sehari-hari kurang aktif. Ciri-ciri seorang yang fit dalam penampilannya adalah : cukup kuat untuk melakukan tugas harian maupun tugas darurat / mendadak lainnya, memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak dengan leluasa, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja sehari penuh.

Menurut Rusli Lutan, Pendidikan kesegaran jasmani, orientasi pembinaan di sepanjang hayat. Latihan jasmani secara teratur mendatangkan maslahat, terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti juga kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung performa baik dalam olahraga, meningkatkan daya tahan otot, seperti juga kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung performa baik dalam olahraga maupun kegiatan non olahraga, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, mengurangi stress, meningkatkan rasa bahagia dan sempurna.

Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu memperkuat sendi-sendi dan ligament, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi) memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi kadar gula, mengurangi resiko terkena penyakit jantung coroner, memperlancar pertukaran gas.

Dari beberapa pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan manfaat kesegaran jasmani bagi kehidupan yaitu memperpanjang umur, awet muda ceria, tidak mudah kena penyakit, menghindari stress, menambah percaya diri dan tidak muda loyo, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, memperlancar pertukaran gas, menghambat proses menjadi tua, daya pikir yang intelegensia, fungsi sistem otot dan saraf penguasaan emosi yang baik, cukup kuat untuk melakukan tugas harian maupun tugas darurat/

mendadak lainnya, mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh, mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan melibatkan semua bagian tubuh lainnya, memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat, memiliki daya control mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus, kematian terlampaui dini, mengurangi angka bunuh diri, mengurangi penyakit tulang pada orang tua, tingkat kolesterol yang membahayakan. Dan kesimpulan yang disimpulkan penulis yaitu dari Sudarno SP. Pendidikan kesegaran jasmani, Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan tenaga kependidikan, ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda. DEPDIKNAS, Pusat Pengembangan Kualitas Kesehatan Jasmani, Jakarta 2002. *Chales B. Corbin, ruth Lindsey. Concept of physical fitness with laboratories.*

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Ada dua faktor mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu faktor-faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh manusia yang bersifat menetap. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datangnya dari luar.

a. Pengaruh faktor internal antara lain sebagai berikut :

1. Genetik

Pengaruh genetik pada kekuatan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serat otot yang terdiri dari serat merah dan putih. Seseorang yang banyak memiliki serat otot yang berwarna merah, lebih tepatnya untuk

melakukan kegiatan yang bersifat aerobik. Pengaruh faktor keturunan terhadap komposisi tubuh adalah secara umum dihubungkan dengan tipe tubuh. Seseorang yang memiliki tipe tubuh endomorph yaitu tipe tubuh yang gemuk, bulat, dan pendek cenderung memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dibandingkan dengan tipe tubuh eksomorp yaitu tubuh yang kecil kerempeng tinggi.

2. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler, maka sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, terjadi peningkatan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun daya tahan tersebut akan mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat diminimalkan apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini “ pengaruh terhadap kelentukan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses penuaan, yang disebabkan oleh menurunnya daya elastisitas karena telah berkurangnya aktifitas dan pengapuran pada usia itu.

3. Jenis Kelamin

Kesegaran jasmani antara pria dan wanita berbeda, hal ini disebabkan adanya perbedaan ukuran tubuh terutama terjadi setelah masa pubersitas. Daya tahan kardiovaskular pada masa anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masuk pada masa pubersitas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak lebih besar dan kadar hemoglobin yang lebih rendah disbanding laki-laki. Hal yang sama juga terjadi pada ukuran otot, karena perbedaan kekuatan pria dan wanita baik ukuran otot maupun proporsinya dalam

tubuh. Besar kecilnya otot sangat berpengaruh dan berperan dalam daya tahan otot.

4. Motivasi

Kemauan yang timbul dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu.

b. Faktor eksternal

1. Faktor makanan dan gizi

Makanan bergizi mempengaruhi kesehatan dan kesegaran jasmani, makanan bergizi harus tidak mahal dan banyak, yang penting cukup mempunyai kandungan gizi yang tinggi akan lebih banyak mempengaruhi terhadap kesehatan. Golongan makanan yang bergizi harus mengandung unsur yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain :

- a. Protein
- b. Karbohidrat
- c. Lemak
- d. Mineral
- e. Vitamin
- f. Air

Makanan yang bergizi adalah yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh kita, yaitu protein, hidrat arang, lemak, mineral, vitamin, dan air. Selain ditinjau dari kelengkapan gizinya, yaitu ditinjau dari kalornya. Menu yang mengandung cukup zat gizi dan kalori membantu manusia untuk dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan

yang kuat (Muhammad Sajoto.1988:18) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa makanan yang dapat kita harus makan diperhatikan nilai gizinya. Manfaat dapat digolongkan menjadi 3 yaitu :

- 1) Makanan sebagai sumber tenaga
- 2) Makanan sebagai sumber zat pembangun
- 3) Makanan sebagai zat pengatur

Semakin lengkap dan seimbang yang kita makan akan menunjang kesehatan dan kesegaran jasmani kita. Dari aneka makanan yang dikonsumsi setiap hari seseorang memperoleh energi sebanyak 60%, karbohidrat 15%. Rekomendasi ini berlaku bagi anak-anak muda. Namun demikian, anak yang aktif memerlukan energy tambahan bukan hanya untuk mengatasi dengan sukses laju pertumbuhan semadolese. Selama periode pertumbuhan yang cepat ini seseorang mungkin mencapai 20% dari ukuran tinggi mereka sebagai orang dewasa. Masa otot meningkat selama periode ini menyebabkan dibutuhkan makanan tambahan dalam jumlah memadai berupa mineral dan elemennya. Elemen itu adalah kalsium, besi, magnesium, dan seng. (Rusli Lutan 2001:42).

2. kegiatan fisik dan olahraga

Kegiatan atau aktifitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh, yang berarti pula seluruh organ tubuh yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan perbedaan yang diberikan.

3. Faktor kebiasaan hidup sehat

- a. Istirahat yang tidak memerlukan aktifitas yaitu tidur. Kebiasaan hidup sehat membutuhkan waktu istirahat tidur sekurang-kurangnya 8 jam di malam hari.
- b. Mengonsumsi makanan yang tidak mengabaikan kelompok dasar nasi, sayur, lauk hewan, dan nabati serta buah-buahan.
- c. Selalu menjaga kesehatan pribadi (seperti cuci tangan sebelum dan sesudah makan, mandi 2 kali sehari, menggosok gigi dan sebagainya).

4. Faktor Lingkungan

Kesehatan badan kita dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar kita, lingkungan hidup manusia dibedakan menjadi 3 bagian yaitu :

- a. Lingkungan fisik yang meliputi alam dan isinya
- b. Lingkungan mental yaitu sesuai kejiwaan meliputi kehidupan seseorang
- c. Lingkungan hidup social yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal dan hidup bermasyarakat.

5. Lain-lain

Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih cepat apabila suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu tubuh normal. Pada pemanasan (*warming up*) reaksi kimia untuk menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

5. Konsep kesegaran jasmani

Konsep Kesegaran jasmani diambil dari bahasa asing yaitu *physical fitness*. *Physical* berarti fisik atau badan sedangkan *fitness* berarti segar atau bugar, sehingga dalam bahasa Indonesia berarti memberi gambaran bahwa *physical fitness* adalah kesegaran jasmani yang dapat juga dikatakan badan yang sehat dan bugar. Istilah kesegaran jasmani menurut batasan Djoko Pekik Irianto (2006) adalah :

Kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energy yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Pada murid sekolah dasar, kesegaran jasmani dibutuhkan untuk kelangsungan aktifitas kesehariannya, baik untuk belajar di sekolah maupun belajar di rumah dan kegiatan lainnya. Pusat kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai unsur organ tubuh manusia maka kesegaran jasmani dirumuskan sebagai kemampuan pemulihan (recovery) pernapasan dan peredaran darah sesudah melakukan pekerjaan atau tugas gerak dengan beban berdasarkan standar tertentu dan suatu pernyataan bahwa system dalam tubuh dalam keadaan mampu/siap untuk memikul kegiatan-kegiatannya secara memuaskan serta tergantung pada potensi fungsional dan metabolismenya.

Kesegaran jasmani bukan hanya suatu rahasia yang paling penting untuk kesehatan tubuh, tetapi juga sebagai dasar dinamik dan kreatif untuk kegiatan yang bertumpu pada kemampuan intelektual. Kecerdasan dan keterampilan hanya dapat berfungsi pada puncak kapasitasnya bila tubuh dalam keadaan kuat dan sehat.

Menurut Agus Mamanji (1994:31) mengungkapkan bahwa "Unsur kesegaran jasmani meliputi; kecepatan (*speed*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*pleksibility*), ketangkasan/kelincahan (*agility*), tenaga ledak otot (*muscle explosive power*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*).

a) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan dapat didefinisikan sebagai "Kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau jumlah gerakan per unit waktu" (Abd.Kadir Ateng, 1992:141). Selanjutnya Muhammad Sajoto (1988:58) mengemukakan bahwa: "Kecepatan atau speed, adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya".

Dari definisi-definisi kecepatan di atas, tersirat, bahwa masing-masing memiliki sudut pandang dalam pendefinisian tentang kecepatan, seperti batasan-batasan ke cepatan bahwa: Batasan 1, kecapatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Kalau demikian halnya, maka kecepatan tersebut dinyatakan sebagai waktu reaksi, hasilnya adalah kecepatan

reaksi. Batasan 2, kemampuan membuat gerak (gerakan) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya. Maka kecepatan yang diartikan dapat disebut kecepatan maksimal yang siklis atau asiklis.

b) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan yang dimaksudkan adalah kekuatan otot. Menurut Harsono (1988:177) mengemukakan, bahwa: Pertama, oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (permainan). Kedua, oleh karena kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera. Ketiga, oleh karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Teori di atas, mengakumulasi kebutuhan pada gerak dasar dalam materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Kendati tidak sebanding dengan tenaga yang dibutuhkan pada olahraga lainnya, tetapi pada esensinya materi praktek dalam pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kekuatan.

Melalui kekuatan akan memberi gambaran tentang kemampuan seseorang bila bekerja, sekaligus memikul beban berat yang sangat mungkin terjadi dalam tugas dan aktivitas sehari-hari. Menurut Subroto, (1992:2):

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban, dengan demikian bahwa otot yang kuat akan membuat kerja otot secara efisien seperti mengangkat, menjinjing dan lain sebagainya yang juga akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik. Otot-otot yang tidak terlatih

karena suatu sebab akan menjadi lemah karena serabutnya kecil (atrofi), dan bila hal ini dibiarkan dapat mengakibatkan kelumpuhan otot.

c) Kelentukan (*Fleksibility*)

Kelenturan (*flexibilitas*) disebut juga dengan kelenturan atau peregangan. Kelenturan mengacu pada ruang gerak sendi atau persendian serta elastisitas dari otot-otot, tendon dan ligamen. seperti yang dikemukakan oleh Sadoso Sumosardjuno (1992:59) bahwa: "Kelenturan badan ditentukan oleh jaringan pengikat di dalam dan sekitar persendian serta otot-otot, dan juga tergantung pada bentuk kerangka persendian tersebut." Selanjutnya Muhammad Sajoto (1988:58) menyatakan bahwa: "Kelenturan atau *flexibility*, adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian."

Untuk dapat memperbaiki dan mengembangkan kelenturan dalam melakukan pergerakan, maka perlu memahami bentuk-bentuk peregangan, seperti pendapat Sadoso Sumosardjuno (1987:59) bahwa: "Memperbaiki kelenturan daerah gerak suatu persendian, harus melakukan beberapa bentuk peregangan yang dinamis dan statis agar badan dapat menjadi normal kembali atau bahkan kondisi lebih baik." bentuk-bentuk peregangan disampaikan pula oleh Harsono (1988:164) sebagai berikut: "(1) Peregangan dinamis, (2) peregangan statis, (3) peregangan pasif, dan (4) peregangan kontraksi relaksasi." Oleh sebab itu, berbagai materi praktek dalam pendidikan jasmani dan olahraga, membutuhkan kelenturan tubuh, agar menampilkan pola gerak yang lebih luas,

sehingga apa yang disampaikan Harsono, menjadi perhatian bagi murid atau peserta didik.

Kelentukan yang telah terpola sebelumnya dan memperhatikannya melalui peregangan pada saat aktivitas dimulai, tentu memberikan aspek manfaat, sebagai berikut:

- a. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi;
- b. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan;
- c. Membantu memperkembangkan prestasi;
- d. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan;
- e. Membantu memperbaiki sikap tubuh (Harsono, 1988:163).

Dengan potensi kelentukan yang dimiliki, melalui latihan peregangan otot-otot dan persendian, maka tentu akan memperoleh kehalusan gerakan dalam meragakan bentuk-bentuk materi praktek dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang lebih efisien dari sebelumnya.

d) Kelincahan (*Agility*)

Adang Soeherman, (2000:71) menyatakan bahwa "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah yang sekonyong-konyong dalam kecepatan yang tinggi." Selanjutnya Harsono, (1998:172) menyatakan bahwa "Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat dan ketika melakukan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya." Oleh karena itu, kelincahan merupakan suatu kemampuan yang sangat diperlukan

dalam setiap aktifitas keseharian termasuk dalam proses pembelajaran pendiukan jasmani dan olahraga.

Kelincahan merupakan salah satu kondisi yang terdiri dari kekuatan,, kecepatan dan kelentukan, sebagaimana dikemukakan Rusli Lutan, (1991:166) bahwa "Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah, selain itu faktor keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang,".

e) Daya ledak (*Explosive power*)

Harsono (1988:107) mendefinisikan "Daya ledak (*power*) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Definisi daya ledak (*power*) yang lain adalah "Kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya" (Abd.Kadir Ateng, 1992:140). Dapat dikatakan bahwa kemampuan daya ledak merupakan integrasi antar dua kemampuan fisik yakni kekuatan dan kecepatan yang dikombinasikan.

Daya ledak (*power*) adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan *kontraksi yang sangat cepat, jadi kekuatan dan kecepatan haruslah ditingkatkan* menjadi daya ledak. "*Power* ialah suatu perhubungan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosit serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot secara maksimal dan kecepatan maksimal.

f) Daya tahan jantung dan paru-paru

Untuk memperbaiki dan mempertahankan daya tahan jantung dan paru-paru, Sadoso Soemarjono, (1984:17) mengemukakan bahwa "Macam-macam

latihan untuk memperbaiki fungsi kardiovaskuler dan kapasitas kerja fisik adalah dengan aktivitas aerobik yang dinamis." apabila seorang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, maka kondisinya tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan serangkaian kerja. Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan Vo2 max, yakni banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/Kg BB/Menit .

6. Keterampilan dasar bermain basket

a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan gerak seseorang dengan tingkat tertentu. Terampil menunjuk pada derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan untuk beradaptasi.

Menurut Amung (1999) yang dikutip oleh Gusra Dwi Cahya (2012:8), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dan tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Menurut Rusli Lutan (1998:95) mengartikan bahwa keterampilan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Semakin mampu seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka orang itu disebut terampil. Dengan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan

seseorang dalam melaksanakan suatu dengan kemudahan, kecepatan, dan ketepatan secara konsisten.

b. Faktor-faktor yang Menentukan Keterampilan Gerak

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak berasal dari faktor internal dan eksternal individu. Menurut Greg Brittenham (1984: 44) faktor-faktor yang mempengaruhi belajargerak adalah (1) memahami apa yang harus dipelajari, (2) kesempatan untuk merespon, (3) adanya umpan balik dan (4) *reinforcement* (bantuan penguatan).

Setiap anak memiliki tingkat pencapaian keterampilan gerak yang berbeda-beda. Kesuksesan seseorang dalam menguasai keterampilan gerak ditentukan oleh kemampuan dan bakat dari orang tersebut. Menurut Singer (1980: 80) dalam Gusra Dwi Cahya (2012: 10), mengidentifikasi sekitar 12 faktor yang sangat berhubungan dengan upaya pencapaian keterampilan. Faktor-faktor tersebut yaitu: (1) ketajaman indera; (2) persepsi (3) intelegensi; (4) ukuran fisik; (5) pengalaman masa lalu; (6) kesanggupan; (7) emosi; (8) motivasi; (9) sikap; (10) faktor-faktor kepribadian yang lain; (11) jenis kelamin dan (12) usia.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dapat dipengaruhi oleh proses pembelajaran, faktor situasional yang tertuju pada lingkungan dan factor individu yang berupa kemampuan dan bakat seseorang tersebut.

c. Bolabasket

Menurut Muhajir (2007: 16), bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan yang terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Bolabasket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan menggunakan lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 4 kali 10 menit dengan jeda istirahat antar babak sebanyak 10 menit. Pertandingan bola basket dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut Umpire.

d. Keterampilan Dasar Bola basket

Keterampilan dasar pada seluruh cabang olahraga merupakan modal dasar untuk penguasaan keterampilan secara keseluruhan. Begitu pun pada cabang olahraga bolabasket. Menurut Jon Oliver (2007), keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *reboun* serta kerja tim untuk menyerang dan bertahan, merupakan persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga bolabasket.

Keterampilan dasar bolabasket merupakan keterampilan gerak yang dilakukan pada kegiatan permainan bola basket yang berhubungan dengan kemampuan seseorang memainkan bola. Teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup teknik dasar mengoper bola (*passing*), teknik dasar menerima bola, menggiring (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), teknik dasar olah kaki (*footwork*), dan *pivot* (Nuril Ahmadi, 1996: 13-21).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar bolabasket adalah gerakan-gerakan dasar dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan satu teknik secara efisien dan efektif untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Jadi keterampilan yang dimaksud dalam permainan bolabasket adalah keterampilan *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Adapun uraian keterampilan dasar bola basket sebagai berikut:

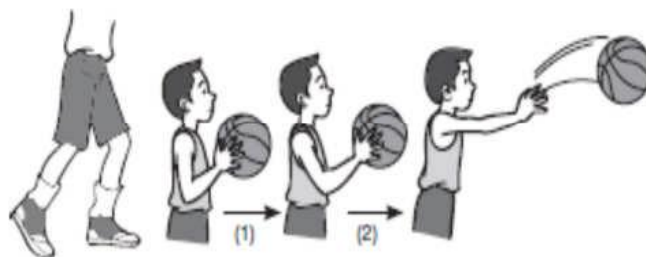
1) Mengoper bola (*passing*)

Mengoper bola adalah gerakan memberikan bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk melakukan serangan (Nuril Ahmadi, 2007: 13). Mengoper bola basket adalah gerakan memberikan bola kepada rekan satu tim dengan teknik dasar menggunakan kedua tangan untuk membentuk pola serangan ke daerah lawan. Adapun jenis-jenis *passing* dalam bolabasket adalah sebagai berikut:

a) Umpan dada (*chest pass*)

Umpan dada (*chest pass*) adalah umpan yang diberikan dengan menggunakan dua tangan dari depan dada kepada teman. *Chest pass* merupakan teknik mengoper bola yang paling efektif digunakan ketika ingin mengumpan

bola secepat mungkin sehingga sering digunakan dalam suatu permainan bolabasket. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:14), jenis lemparan tolakan dada dengan dua tangan 80% digunakan dalam permainan bolabasket dibandingkan dengan lemparan lainnya.



Gambar 1. Umpan dada (*chest pass*)
Sumber: (Muhajir, 2006: 19)

b) Umpan pantul (*bounce pass*)

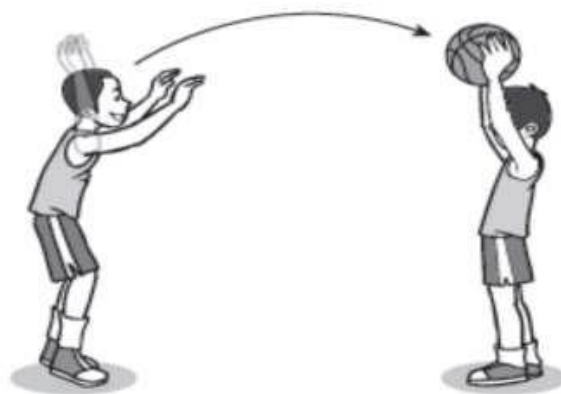
Umpan pantun (*bounce pass*) adalah umpan yang diberikan dengan menggunakan dua tangan melalui depan dada dan dipantulkan ke lantai hingga bola sampai kepada teman. Teknik mengoper bola ini biasa digunakan jika mengumpan bola rendah untuk melewati hadangan dari lawan. Jon Oliver (2007: 37) mengatakan umpan pantul efektif digunakan jika perlu mengumpan bola rendah ke seorang rekan melewati seorang pemain bertahan.



Gambar 2. Umpan pantul (*bounce pass*)
Sumber: (Muhajir, 2006: 20)

c) Umpan melalui atas kepala (*over head pass*)

Umpan melalui atas kepala (*over head pass*) adalah umpan yang diberikan dengan menggunakan kedua tangan melalui atas kepala dengan sasaran dada teman agar mudah diterima. Teknik mengoper bola ini biasanya digunakan apabila pemain dalam posisi dijaga ketat oleh lawan. Yang perlu diperhatikan adalah sasaran tetap pada dada teman sehingga mudah untuk diterima. Jon Oliver (2007:38) mengatakan “*over head pass* efektif digunakan ketika harus mengumpan bola ke seorang teman melewati kepala pemain bertahan”.



Gambar 3. Umpan melalui atas kepala (*overhead pass*)
Sumber: (Muhajir, 2006: 19)

2) Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada, (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Menurut Ambler Vic(1990:10)“*Dribbling* adalah membawa bola dengan cara memantulkannya”. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan kelantai. Jadi menggiring bola adalah membawa

bola kedepan dengan cara memantulkan dengan satu tangan dengan berjalan atau berlari untuk melewati lawan.

Sesuai dengan kebutuhannya jenis menggiring bola ada dua cara yaitu: “(1) menggiring bola tinggi (setinggi pinggang),(2) menggiring bola rendah (setinggi lutut)”. menggiring bola setinggi pinggang digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus. Sedangkan menggiring rendah digunakan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan, (Nuril Ahmadi, 2007:17).



Gambar 4. (1) Menggiring bola tinggi dan (2) menggiring bola rendah
Sumber: (Muhajir, 2006: 23)

Berikut beberapa gerak menggiring bola yang digunakan oleh pemain basket (Jon Oliver, 2007: 52-55):

a) *Dribbel Crossover*

Dribbel Crossover membutuhkan pemindahan bola dengan cepat diantara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangan.

b) *Dribbel* diantara dua kaki

Dribble diantara dua kaki membutuhkan *dribble* cepat jenis gunting untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya.

c) *Dribble Jab-step*

Dribble Jab-step memerlukan penggunaan *jab-step* yang efektif untuk membuat pemain bertahan bergerak.

d) *Dribble Behind-the-back*

Untuk melakukan *dribble behind-the-back* perlu menggunakan gerakan yang mirip dengan umpan *behindthe-back*.

e) *Dribble Stop-n-Go*

Dribble stop-n-go menggunakan perubahan kecepatan dribble untuk membuat pemain lawan kehilangan keseimbangan.

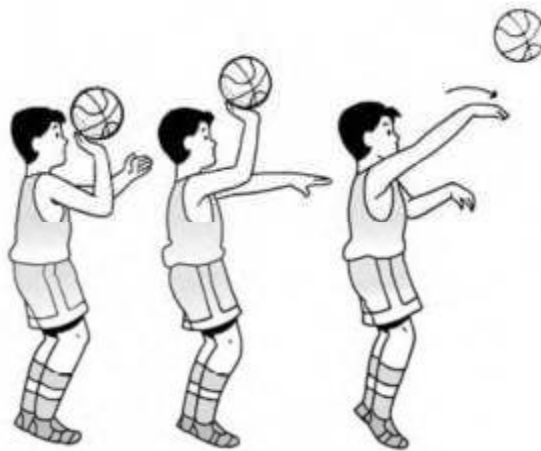
3) Menembakkan Bola (*shooting*)

Menembakkan Bola (*shooting*) adalah usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan,

dua tangan dan *lay up*, (Nuril Ahmadi, 2007: 18). Dari pendapat tersebut ada beberapa jenis menembakkan bola (*shooting*) dalam bolabasket adalah sebagai berikut :

a) Tembakan satu tangan (*one hand set shoot*)

Tembakan satu tangan merupakan tembakan yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan dengan sikap badan berdiri tegak, salah satu kaki berada didepan, sementara lutut ditekuk. Bola dipegang dengan salah satu tangan diatas kepala didepan dahi, siku kanan ditekuk kedepan dan tangan yang satu membantu memegang bola untuk menjaga keseimbangan serta pandangan tertuju pada keranjang sebagai sasaran. Kemudian secara serempak siku, badan dan lutut diluruskan dengan melepaskan bola, jarijari dan pergelangan tangan diaktifkan.



Gambar 5. Tembakan satu tangan
Sumber: (Sodikin Chandra, 2010: 28)

b) Tembakan dua tangan

Tembakan dua tangan merupakan tembakan menggunakan kedua belah tangan, bola ditembakkan ke keranjang basket yang menjadi sasaran. Bola

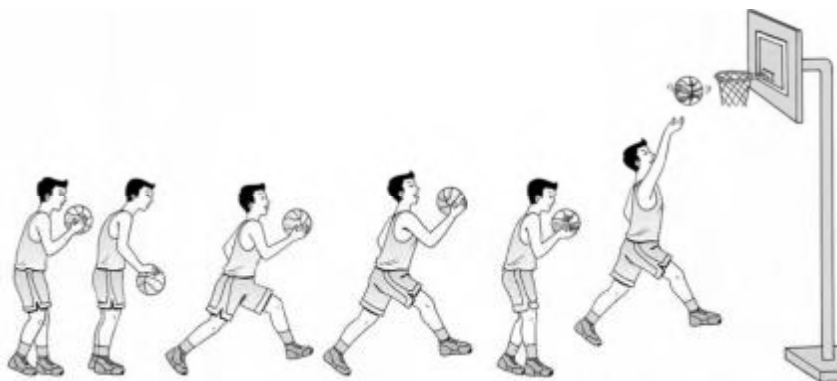
ditembakkan dengan bantuan dorongan siku, badan dan lutut diluruskan serempak.



Gambar 6. Tembakan dua tangan
Sumber: (Solikin Chandra, 2010: 29)

c) Tembakan *lay up*

Tembakan *lay up* atau yang bisa juga disebut tembakan tiga langkah adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah dan diikuti dengan langkah tolakan.



Gambar 7. Lay up
Sumber: (Solikin Chandra, 2010: 29)

7. Hubungan Kesegaran Jasmani Dan Keterampilan Dasar Bolabasket

Pada permainan bola basket, apabila seseorang memiliki tingkat keterampilan dasar seperti mengoper, menggiring dan menembak bola dengan

baik maka kemungkinan besar akan menjadi pemain yang sukses. Namun keterampilan dasar yang baik itu akan terbatas jika seorang pemain tidak memiliki tingkat kebugaran yang baik. Seperti yang dikemukakan Greg Brittenham, MS Kinesiologi dalam buku yang berjudul *Strenght and Conditioning Coach NewYork, Knick* (1996: 1), bahwa memaksimalkan keahlian bola basket melalui 5 unsur kesegaran jasmani, yaitu: kebugaran system pernafasan jantung, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

Menurut Groppe dkk (1989: 181-182) dalam Dedy Sumiyarsono (2006: 37) permainan bolabasket memerlukan daya tahan kardiovaskuler, fleksibilitas, daya tahan otot, kekuatan, *power*, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Pendapat lain dikemukakan Stone dan Kroll (1988: 212) menyatakan bahwa komponen biomotor yang dibutuhkan dalam permainan bola basket adalah *kelincahan, kelenturan, aerobik power, kemampuan anaerobik, power tungkai, kekuatan, kecepatan, dan ketahanan otot tungkai serta lengan*.

Berdasarkan pendapat para pakar diatas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bolabasket dibutuhkan unsur kesegaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, *fleksibilitas*, dan koordinasi. Kelima unsur kebugaran tersebut penting dalam memaksimalkan keterampilan dasar bola basket karena dalam permainan bola basket memiliki intensitas permainan yang tinggi dengan waktu yang relatif lama, sehingga membutuhkan energi yang banyak. Daya tahan, kekuatan dan kecepatan diperlukan untuk terus bergerak tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dalam permainan. Sedangkan kelenturan dan komposisi

tubuh diperlukan untuk mempermudah pemain dalam melakukan teknik dasar seperti mengoper, menggiring dan memasukkan bola dengan tepat.

8. Karakteristik Siswa dan Profil Sekolah SMA Negeri 2 Pangkep

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak atau siswa akan selalu mengalami perubahan peningkatan terhadap pembentukan karakteristik, baik sejak dari lahir, masa anak-anak, remaja, hingga menuju dewasa. Siswa tingkat SMA, kira-kira berumur antara 16-18 tahun mempunyai karakteristik yang khas baik secara jasmani, psikis/mental, dan sosial. Tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, dimana setiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain dari bawaan atau faktor keturunan, lingkungan dan sebagainya. Karakteristik anak SMA menurut Sukintaka (1992 : 45-46) yaitu: (a). jasmani; kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik, senang kepada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik, anak laki-laki keadaan jasmani sudah cukup matang, anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik, mampu menggunakan energi dengan baik, (b). psikis atau mental; banyak memikirkan dirinya sendiri, mental menjadi stabil dan matang, sangat senang terhadap hal-hal yang ideal, (c). sosial; sadar dan peka terhadap lawan jenis, lebih bebas, senang kepada kebebasan diri berpetualang, pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

SMA Negeri 2 Pangkep merupakan satu lembaga pendidikan di jenjang menengah atas dan salah satu sekolah favorit yang ada di Kota Pangkep. Karena

SMA Negeri 2 Pangkep banyak mendapatkan prestasi baik dari segi akademik maupun non akademik.

SMA Negeri 2 Pangkep mempunyai kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga. salah satu manfaat dari kegiatan ekstrakurikuler yakni perkembangan motorik karena anak yang telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhpun lebih kuat dan lebih baik. Karakteristik siswa SMA Negeri 2 Pangkep bisa dikategorikan sesuai dengan karakteristik usia pada umumnya. Pada usia ini jika siswa diberikan kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan kegemaran mereka diharapkan dapat menambah atau meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi siswa, baik dalam mata pelajaran di sekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan keterampilan siswa, misalnya dalam hal olahraga.

9. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

Berdasarkan SK Depdikbud No.060/U1993, No 061/U/1993 dan No. 080/U/1993, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program yang sudah sesuai dengan keadaan dan juga kebutuhan sekolah. Lebih lanjut ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar (Depdiknas, 2004:1). Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di lingkup sekolah, ada yang

memusatkan pencapaian prestasi olahraga yaitu prestasi olahraga. Menurut Depdikbud (1994: 6) bahwa: “Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga”. Ekstrakurikuler bolabasket merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memperdalam penguasaan keterampilan olahraga bola basket, yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah dengan alokasi waktu sesuai kebutuhan. Menurut Machfud Irsyada dikutip oleh Sukintaka,(1992: 14), bahwa didalam menentukan atau memilih strategi pembelajaran permainan bolabasket perlu mempertimbangkan, pribadi murid, alat, waktu sesuai didaktiknya. Ektrakurikuler bola basket dilaksanakan dilapangan basket SMA Negeri 2 Pangkep yang berada di tengah sekolah. Fasilitas yang dimiliki sekolah untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler ini adalah bola basket, cone, dan seragam tim. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan setiap hari Rabu dan sabtu jam 15.00-17.00 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Pangkep bebas diikuti oleh seluruh siswa aktif dan mendaftar pada awal semester.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket merupakan kegiatan yang dilakukan sebagai bentuk kurangnya waktu olahraga pendidikan jasmani yang hanya seminggu sekali dengan alokasi waktu dua jam pelajaran. Kegiatan ini ditujukan bagi siswa yang ingin meningkatkan keterampilan dibidang bolabasket. Dengan diadakannya ekstrakurikuler bolabasket diharapkan minat dan antusiasme siswa dapat tersalurkan dan bias mencapai prestasi dalam bidanng olahraga bolabasket.

B. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang. Kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Dengan kesegaran jasmani, siswa menjadi semangat dalam belajar dan tidak cepat lelah. Sehingga apa yang dipelajari siswa dapat direkam otak dengan baik.

Penelitian ini membahas tentang tingkat kesegaran jasmani sehingga melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Melihat kondisi siswa di SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat juga mencapai keterampilan dasar bermain basket, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima jika dalam keadaan segar, sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Untuk mengetahui dan menilai kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan test kesegaran jasmani. Untuk melakukan test diperlukan adanya alat atau instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dan tes keterampilan dasar bola basket dengan *Jonhson basketball test*. Dengan kedua tes

tersebut maka dapat diketahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau dugaan sementara dari masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pangkep dalam kategori baik dan keterampilan dasar bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Pangkep dalam kategori baik.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi adalah suatu pengetahuan tentang berbagai macam cara kerja yang disesuaikan dengan objek ilmu yang bersangkutan. Penggunaan metodologi penelitian dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:136), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui kategori persentase antara kesegaran jasmani dan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pengambilan data menggunakan metode survei dengan teknik tes TKJ Untuk kesegaran jasmani sedangkan untuk mengetahui keterampilan dasar bola basket menggunakan *Jonhson basketballtest*.

Dalam penelitian ini penyusun akan menguraikan beberapa hal mengenai metodologi penelitian antara lain sebagai berikut:

A. Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1992:54), mengatakan bahwa: "variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Sedangkan menurut Nana Sudjana (1998:48) bahwa: "variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, objek, gejala, dan peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Adapun penelitian ini diukur secara kuantitatif.

Variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas:

- a. Variabel tunggal yakni Kesegaran Jasmani dan
- b. Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket.

B. Definisi Operasional Penelitian

Agar pelaksanaan penelitian sesuai tujuan yang ingin dicapai, maka perlu diberi pengertian terhadap variabel yang digunakan.

- a. Kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang murid untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan berikutnya.
- b. Keterampilan Bermain Bola Basket adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan suatu dengan kemudahan, kecepatan, dan ketepatan secara konsisten dengan instrument tes *JonhsonBasketball Test* yang dimodifikasi sehingga dapat digunakan untuk siswa.
- c.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah "Seluruh penduduk yang dimaksud untuk diteliti" (Sutrisno Hadi, 1989:220) bahwa: Populasi adalah keseluruhan jumlah obyek yang menjadi perhatian peneliti, baik berupa manusia, hewan, gejala, nilai tes, benda maupun peristiwa yang membentuk suatu kumpulan atau himpunan. Berdasarkan pada kedua pendapat di atas, maka yang ditetapkan menjadi populasi

dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket dengan jumlah 27 Orang

2. Sampel

Sutrisno Hadi (1989: 182) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian merupakan sebagian populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini menggunakan sampel seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Pangkep sebanyak 27 siswa. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh, sesuai dengan yang dikemukakan oleh

Sugiyono (2010: 124-125) *sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini maka, teknik metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini meliputi:

Tes kesegaran jasmani, teknik ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai variable tingkat kesegaran jasmani murid putra yaitu lari cepat 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter.

Pengumpulan data tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan instrument item tes kebugaran jasmani Indonesia umur 16s/d 19 tahun Putra.

A. Kebugaran Jasmani

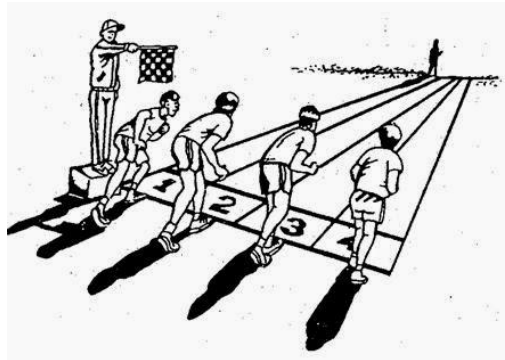
Teknik pelaksanaan item-item tes yang digunakan untuk mengukur variabel tingkat kebugaran jasmani, diuraikan secara rinci sebagai berikut:

1. Lari 60 meter

Tujuannya untuk mengukur kecepatan Petugas tes yang terdiri dari:

- Petugas keberangkatan,
- Petugas waktu merangkap pencatat hasil. Petunjuk pelaksanaan tes:
 1. Sikap permulaan, Peserta berdiri di belakang garis start
 2. Gerakan: Pada aba-aba siap peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba ya peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
 3. Lari masih bisa diulang apabila:
 - a. Pelari mencuri start,
 - b. Pelari tidak melewati garis finish,
 - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 4. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

5. Pencatat hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



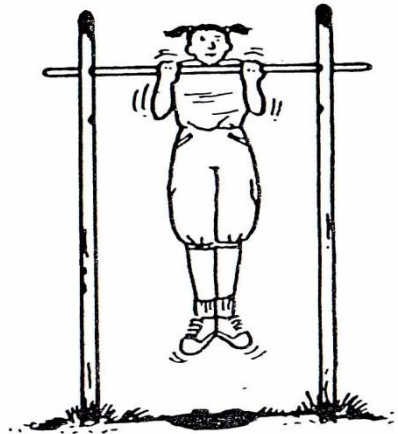
Gambar 8. Star Lari 60 Meter
Sumber: Depdiknas, TKJI2010

2. Tes gantung siku tekuk
 1. Tujuannya untuk mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan otot bahu.
 2. Alat dan fasilitas: palang tunggal dan stopwatch.
 3. Petugas tes: pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Sikap permulaan : Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.
2. Gerakan : Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.
3. Pencatatan hasil : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal dan hasilnya nilai nol.



Gambar 9. Sikap Gantung Siku Tekuk
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

3. Baring duduk

1. Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
2. Alat dan fasilitas : lantai/lapangan, stopwatch, dan alat tulis.
3. Petugas tes : Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

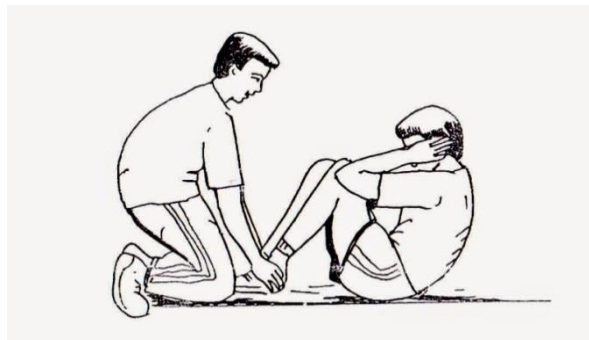
Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Sikap Permulaan : Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala, kedua pergelangan kaki dipegang oleh peserta lainnya, agar kaki tidak terangkat.

2. Gerakan : Aba-aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 60 detik). Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jari tidak terjalin lagi. Kedua

siku tidak menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menoiak tubuh.

- 4) Pencatatan hasil : Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal dan hasilnya nilai nol.



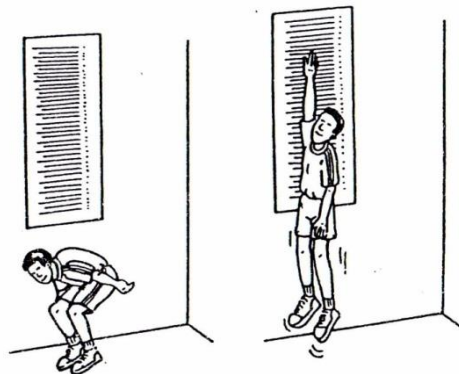
Gambar 10. Sikap Permulaan Baring Duduk
Sumber: Depdiknas, TKJ12010

4. Loncat tegak

1. Tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
2. Alat dan fasilitas : papan berskala senti meter dengan ukuran 30 X 150 cm, dipasang di dinding atau tiang,
3. Petugas tes : Pengamat dan pencatat hasil.

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Sikap Permulaan : Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kananya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
2. Gerakan : Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
3. Pencatatan hasil : Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih raihan dicatat.



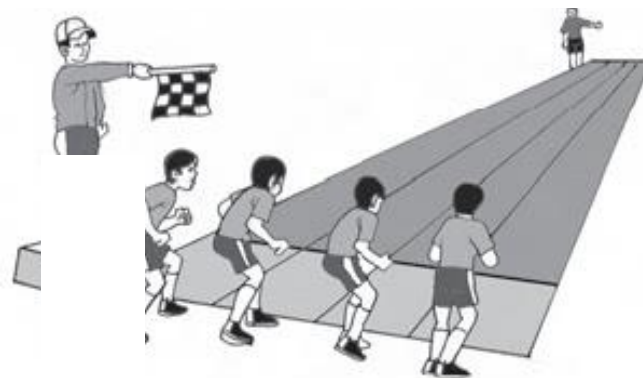
Gambar 11. Sikap Awal Loncat Tegak
Sumber: Depdiknas, TKJI 2000

5. Lari 1200 meter

1. Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.
2. Alat dan fasilitas : lintasan lari 1200 meter, stopwatch, bendera start, peluit.
3. Petugas tes : Petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil.

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start.
2. Gerakan : Pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba "ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter, lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start. Lari diulang bilamana tidak melewati garis finis.
3. Pencatatan hasil : Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 12. Posisi Start Lari 1200 Meter
Sumber. Depdiknas, TKJI2010

B. Kemampuan dasar bermain bola basket dengan menggunakan *Jonhson Basketball Test*

Tes ini disusun untuk mengukur tingkat keterampilan dasarbolabasket siswa SMP dan SMA. Tes ini bertujuan untuk mengukurpenguasaan teknik keterampilan dasar bola basket, memilikivaliditas tes berkisar antara 0,65 sampai 0,79 dan reliabilitas tesberkisar antara 0,73 sampai 0,80.Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara menilai keterampilanbermain bola basket siswa yang terdiri dari :

1) Menembakkan bola (*shooting*) ke ring

Petunjuk pelaksanaan

a) Tujuan: untuk mengukur ketepatan dan ketelitian menembak bola ke dalam ring basket.

b) Sarana dan Prasarana

(1) Bola basket

(2) Lapangan basket dengan ring

(3) Stopwatch dan Peluit

(5) Blangko dan alat tulis

c) Petugas : pengambil waktu dan pencatat.

d) Pelaksanaan

Pada aba-aba “siap”, testi berdiri bebas didekat ring basket dengan bola ditangan. Setelah aba-aba “ya”, peserta segera memasukkan bola ke dalam ring basket sebanyakbanyaknya selama 30 detik. Apabila bola tidak terkuasai lagi, maka bola segera diambil dan kembali secepat-cepatnya kearah ring basket untuk melakukan kembali.

e) Penilaian

Setiap bola yang masuk ke dalam ring basket mendapat nilai satu. Jumlah bola yang masuk kedalam ring basket selama 30 detik merupakan nilai yang diperoleh. Apabila waktu aba-aba “stop” telah diberikan, sedangkan bola sudah lepas dari tangan dan masuk kedalam ring tetap mendapatkan nilai.

2) Melemparkan bola (*passing*) ke arah sasaran

Petunjuk pelaksanaan

a) Tujuan: untuk mengukur ketepatan mengoper bola.

b) Sarana dan prasarana

- (1) Bola basket
- (2) Sasaran pada tembok
- (3) Blangko dan alat tulis

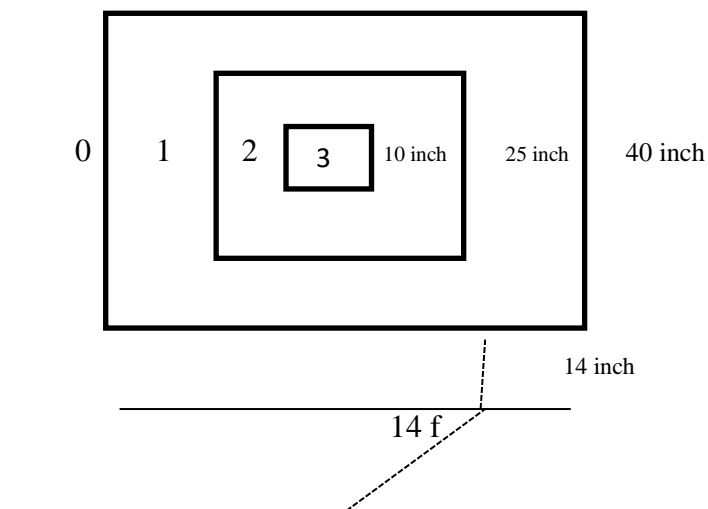
c) Petugas : Pemberi aba-aba dan pencatat hasil

d) Pelaksanaan

Pada aba-aba “siap”, peserta berdiri dibelakang garis batas menghadap ke sasaran atau tembok. Ketika aba-aba “ya”, Peserta melemparkan bola menggunakan lemparan samping atau lemparan atas kepala. Peserta mendapatkan kesempatan melempar sebanyak 10 kali lemparan. Apabila bola jatuh diantara garis batas, maka diambil skor terbesar.

e) Penilaian

Penilaian sesuai dengan ketepatan peserta mengenai sasaran dengan nilai yang berbeda-beda. Nilai maksimal adalah 30, dan nilai terendah 0.



Gambar 13. Pelaksanaan melempar sasaran (*passing*)
Sumber: (Ngatman, 2001:19)

3) Menggiring bola (*dribble*)

Petunjuk pelaksanaan

a) Tujuan: untuk mengukur kecepatan dan kecakapan

menggiring bola maupun kelincahan merubah arah.

b) Sarana dan prasarana

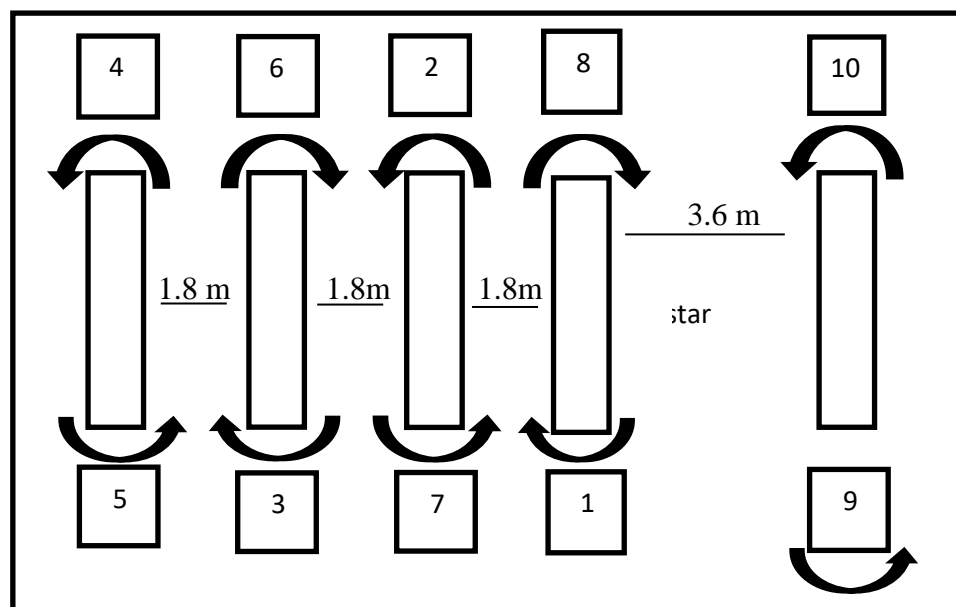
- (1) Lapangan bola basket
- (2) Bola
- (3) 5 buah bangku
- (4) Stopwatch
- (5) Peluit
- (6) Blangko dan
- (7) alat tulis

c) Petugas : pengambil waktu dan pencatat

d) Pelaksanaan

Pada aba-aba “siap”, peserta berdiri dibelakang garis start, bola berada di tangan peserta. Setelah aba-aba “ya”, peserta segera menggiring bola melewati bangku yang disediakan sesuai dengan arah atau yang ditentukan dalam gambar. Menggiring bola dilakukan selama 30 detik. Menggiring bola boleh berganti tangan sesuai dengan peraturan bola basket. Apabila saat menggiring bola mental jauh, ulangi tes tersebut dengan segera.

Untuk melihat gambar tes menggiring bola dapat di lihat pada gambar berikut.



Gambar 14. Pelaksanaan Menggiring bolabasket
Sumber: (Ngatman, 2001: 19)

e) Penilaian

Waktu dimulai ketika aba-aba “ya”. Peserta melewati bangku sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Bangku yang mampu dilewati selama 30 detik merupakan nilai peserta.

E. Teknik Analisa Data

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data tingkat kesegaran jasmani dan data tes keterampilan bermain basket maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data penelitian ini, yaitu :

Untuk menggambarkan karakteristik responden dari masing-masing variabel berdasarkan masalah yang telah dirumuskan. Untuk itu, digunakan analisis statistik deskriptif meliputi: statistik ukuran pemusatan yaitu rata-rata hitung, median, modus, dan statistik ukuran penyebaran yaitu deviasi standar serta distribusi frekuensi dan persentase.

Teknik analisis untuk memberikan gambaran umum tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan bermain basket adalah dengan menggunakan rumus persentase. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$P = \quad \times \quad 100\% \quad \frac{n}{N}$$

Keterangan:

P = Persentase

n = Frekuensi data

N = Jumlah sampel penelitian

Untuk mengetahui standar klasifikasi tingkat kesegaran jasmani yang digunakan adalah:

1. Untuk tes kesegaran jasmani menggunakan norma penilaian tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun Putera. Norma penilaian tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja putra umur 16-19 tahun dapat dilihat pada tabel 1. berikut:

**Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 16 -19 Tahun)**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 – Keatas	41 – Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Table.1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

**Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 16 -19 Tahun)**

**NORMA TES KESEGRAN JASMANI INDONESIA
(Untuk Putra dan puteri)**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Tabel.2.Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

FORMULIR TKJI

Nama :
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *
No Dada :
Usia :Tahun
Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
	Lari 50 / 60 meter *			
	Gantung :			
	a) Siku tekuk			
	b) Angkat Tubuh			
	Baring Duduk 60 detikdetik		
	Loncat Tegakdetik	
1	- Tinggi raihan :kali	
2cmkali	
3	- Loncatan I :cm	
4cmmenit	
5	- Loncatan II :detik	
cm			
	- Loncatan III :			
 cm			
	Lari 800/ 1000 / 1200 meter *			
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Tabel.3. Formulir Tkji

2. Untuk Tes keterampilan bermain basket
 - a. Mencatat angka yang diperoleh dari masing-masing item test keterampilan bermain bolabasket dari masing-masing teste.
 - b. Membuat T score reguler
 - c. Rumus mencari interval kategori penilaian dengan merujuk pada hasil mean dan standar deviasi pada Tscore Keterampilan bermain basket dapat di lihat dengan cara berikut.

$$\text{Mean (50)} + 0.5 \times \text{Standar Deviasi sd mean (50)} + 1.5 \times \text{Standar Deviasi (10)}$$

- d. Menurut Anas Sudjono (2005: 175) untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat bentuk katagori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, pengkatagorian terdiri dari lima yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Pengkatagorian tersebut menggunakan mean (\bar{x}) dan standar deviasi (SD) dengan pengkatagorian sebagai berikut

No	RENTANG NORMA	KATEGORI
1	$> \text{Mean} + 1.5 \text{ SD}$	Baik sekali
2	$\text{Mean} + 0.5 \text{ SD} - < \text{Mean} + 1.5 \text{ SD}$	Baik
3	$\text{Mean} - 0.5 \text{ SD} - < \text{Mean} + 1.5 \text{ SD}$	Sedang
4	$\text{Mean} - 0.5 \text{ SD} - < \text{Mean} - 1.5 \text{ SD}$	Kurang
5	$< \text{Mean} - 1.5 \text{ SD}$	Kurang sekali

Tabel.2.Rumus interval kategori penilaian

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan interpretasi dari hasil analisis data.

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 meter dan kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Pangkep, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Data tingkat kesegaran jasmani meliputi lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 meter dan kesegaran jasmani. Data-data tersebut dirangkum dalam table berikut.

	Lari.60m	Full.Up	Sit.Up	L.Tegak	Lari. 1200m	Tkji	Ket.Ber main Basket
N	27	27	27	27	27	27	27
Mean	8.11	14.62	35.85	52.88	4.04	18.14	147.96
Std. Dev	1.49	4.21	5.38	9.40	.725	2.05	11.561
Range	5.46	18.00	25.00	47.00	3.05	9.00	71
Minimum	6.54	5.00	24.00	15.00	3.10	15.00	110
Maximum	12.00	23.00	59.00	62.00	6.15	24.00	181
Sum	219.13	395.00	968.00	1428.00	109.19	490.00	3403

Table.3. berikut rangkuman hasil analisis deskriptif data tiap variabel

43

Berdasarkan table berikut rangkuman hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani pada murid SMA Negeri 2 Pangkep sebagai berikut :

1. Data lari 60 meter waktu yang ditempuh rata-rata (*mean*) = 8,11 detik, dari 27 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 219.13. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 1.49 dengan nilai rentang (*range*) 5.46 dari waktu tercepat (*minimum*) 6.54 detik sedangkan waktu terlama (*maximum*)=12.00 detik.
2. *Pull up* diperoleh total nilai rata-rata (*mean*) = 14 kali, dari 27 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 395.00. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 4.21 dengan nilai rentang (*range*) 18.00 dari jumlah terendah (*minimum*) 5 kali sedangkan jumlah tertinggi (*maximum*)= 23 kali.

3. *Sit up* diperoleh total nilai rata-rata (*mean*) = 35 kali, dari 27 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 968.00. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 5.38 dengan nilai rentang (*range*) 25.00 dari jumlah terendah (*minimum*) 24 kali sedangkan jumlah tertinggi (*maximum*)= 49 kali.
4. *Loncat Tegak* diperoleh total nilai rata-rata (*mean*) = 52.88 cm, dari 27 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 1428.00. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 9.40 dengan nilai rentang (*range*) 47.00 dari jumlah terendah (*minimum*) 15 cm sedangkan jumlah tertinggi (*maximum*)= 62 cm.
5. Lari 1200 meter waktu yang ditempuh rata-rata (*mean*) = 4.04 menit, dari 27 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 109.19. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0.725 dengan nilai rentang (*range*) 3.05 dari waktu tercepat (*minimum*) 3.10 menit sedangkan waktu terlama (*maximum*)= 6.15 menit.
6. Data Tes kesegara Jasmani rata-rata (*mean*) = 18.20 dari 27 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 490.00. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) =2.05 dengan nilai rentang (*range*) 9.00, nilai (*minimum*) 15.00 sedangkan nilai (*maximum*)= 24.00.
7. Keterampilan bermain basket (*mean*) = 147.96 dari 27 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 3403.00. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 23.017 dengan nilai rentang (*range*) 71, nilai (*minimum*) 110 sedangkan nilai (*maximum*)= 181.

1. Hasil analisis data Persentasi frekuensi tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep.

Hasil yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes kesegaran jasmani yang terdiri dari lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep. di tuangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh.

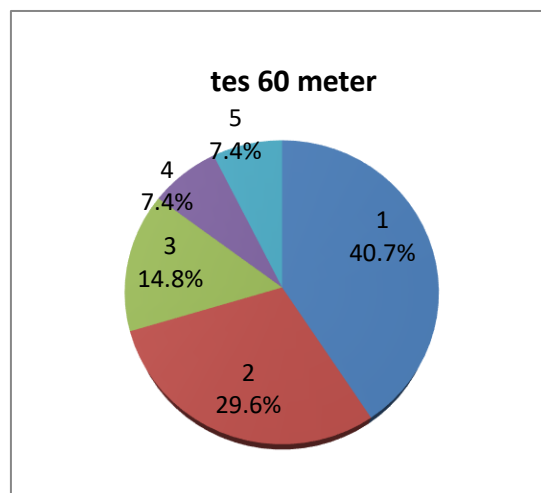
a. Persentase frekuensi klasifikasi hasil tes lari 60 meter

Gambaran Persentase frekuensi yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes lari 60 meter yang dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh.

Table 4. Persentase frekuensi data hasil tes lari 60 meter

Nilai	Frekuensi	Persen %	Klasifikasi	Keterangan
S.d – 7,2”	11	40.7 %	Baik sekali	5
7.3” – 8,3”	8	29.6%	Baik	4
8,4” – 9,6”	4	14.8 %	Sedang	3
9,7” – 11,0”	2	7.4 %	Kurang	2
11,1” dst	2	7.4 %	Kurang sekali	1
Jumlah	27	100		

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentase tentang hasil tes lari 60 meter yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar.6. grafik persentase tes lari 60 meter

Berdasarkan tabel 4 dan gambar grafik lingkaran 6 di atas tentang hasil penelitian tes lari 60 meter yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (11) orang (40.7%), klasifikasi baik sebanyak (8) orang (29.6%), klasifikasi sedang (4) orang (14.8%), klasifikasi kurang sebanyak (2) orang (7.4%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (2) orang (7.4%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes lari 60 meter yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan baik sekali dengan hasil rata-rata 8.11 (hasil deskriptif data).

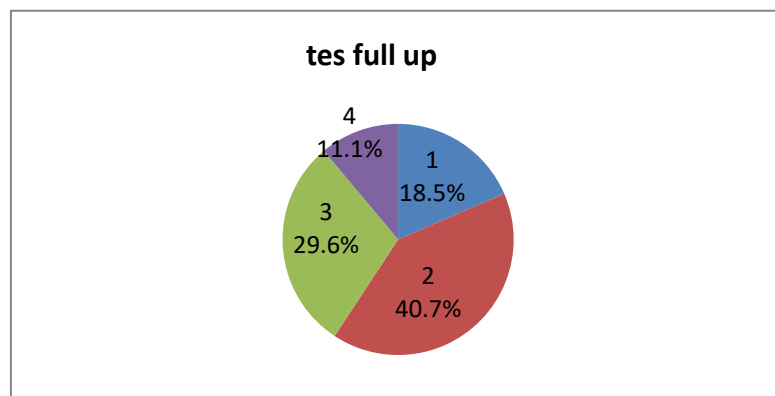
b. Presentase frekuensi klasifikasi tes full up

Gambaran Persentase frekuensi yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes full up yang dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh.

Table.5. Persentase frekuensi data hasil tes full up

Nilai	Frekuensi	Persen %	Klasifikasi	Keterangan
19 – Keatas	5	18.5 %	Baik sekali	5
14 – 18	11	40.7 %	Baik	4
9 – 13	8	29.6 %	Sedang	3
5 – 8	3	11.1 %	Kurang	2
0 – 4	0	0.0 %	Kurang sekali	1
Jumlah	27	100		

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentase tentang hasil tes full up yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar.7. grafik persentase tes full up

Berdasarkan tabel 5 dan gambar grafik lingkaran 7 di atas tentang hasil penelitian tes full up yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (5) orang (18.5%), klasifikasi baik sebanyak (11) orang (40.7%), klasifikasi sedang

(8) orang (29.6%), klasifikasi kurang sebanyak (3) orang (11.1%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes full up yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata 14.62 (hasil deskriptif data).

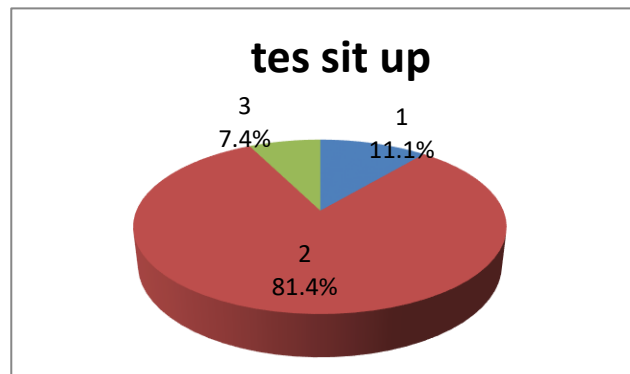
c. Persentase frekuensi klasifikasi Sit Up

Gambaran Persentase frekuensi yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes Sit up yang dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh.

Table.6. Persentase frekuensi data hasil tes Sit up

Nilai	Frekuensi	Persen %	Klasifikasi	Keterangan
41 – Keatas	3	11.1%	Baik sekali	5
30 – 40	22	81.4%	Baik	4
21 – 29	2	7.4%	Sedang	3
10 – 20	0	0.0%	Kurang	2
0 – 9	0	0.0 %	Kurang sekali	1
Jumlah	27	100		

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentase tentang hasil tes Sit up yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar.8. grafik persentase tes sit up

Berdasarkan tabel 6 dan gambar grafik lingkaran 8 di atas tentang hasil penelitian tes Sit up yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (3) orang (11.1%), klasifikasi baik sebanyak (22) orang (81.4%), klasifikasi sedang (2) orang (7.4%), klasifikasi kurang sebanyak (0) orang (0.0%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes full up yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata 35.85 (hasil deskriptif data).

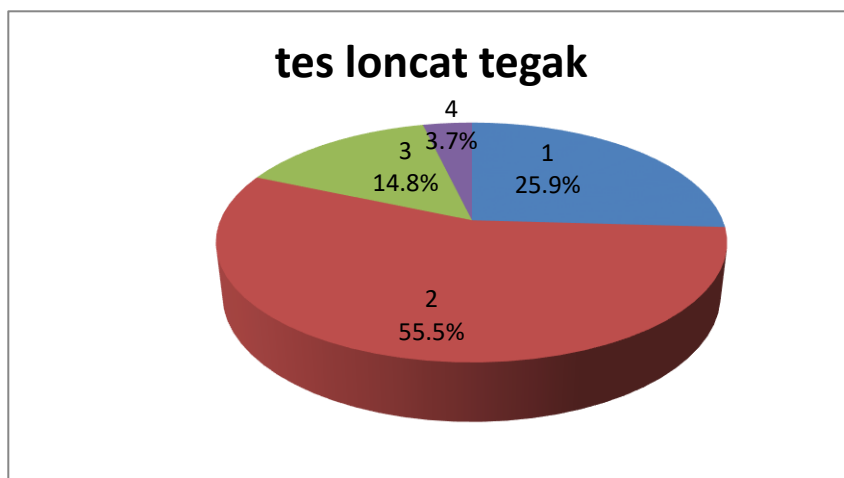
d. Persentase frekuensi klasifikasi Loncat Tegak

Gambaran Persentase frekuensi yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes Loncat tegak yang dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh.

Table.7. Persentase frekuensi data hasil tes loncat tegak

Nilai	Frekuensi	Persen %	Klasifikasi	Keterangan
73 Keatas	0	0.0 %	Baik sekali	5
60 – 72	7	25.9 %	Baik	4
50 – 59	15	55.5%	Sedang	3
39 – 49	4	14.8%	Kurang	2
38 dst	1	3.7 %	Kurang sekali	1
Jumlah	40	100		

sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentase tentang hasil tes loncat tegak yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar.9. grafik persentase tes Loncat Tegak

Berdasarkan tabel 7 dan gambar grafik lingkaran 9 di atas tentang hasil penelitian tes Loncat Tegak yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (0) orang (0.0%), klasifikasi baik sebanyak (7) orang (25.9%), klasifikasi sedang (15) orang (55.5%), klasifikasi kurang sebanyak (4) orang

(14.8%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (1) orang (3.7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes loncat tegak yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata 52.88 (hasil deskriptif data).

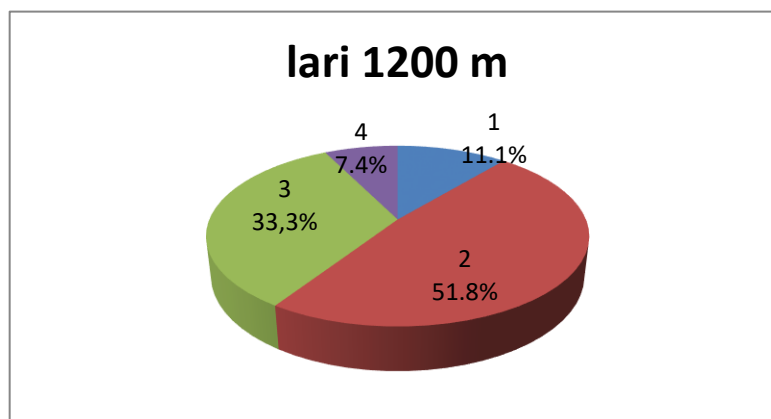
e. Persentase frekuensi klasifikasi hasil tes lari 1200 meter

Gambaran Persentase frekuensi yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes lari 1200 meter yang dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh.

Table.8. Persentase frekuensi data hasil tes lari 1200 meter

Nilai	Frekuensi	Persen %	Klasifikasi	Keterangan
s.d – 3'14"	3	11.1 %	Baik sekali	5
3'15" – 4'25"	13	51.8%	Baik	4
4'26" – 5'12"	9	33.3%	Sedang	3
5'13" – 6'33"	2	7,4 %	Kurang	2
6'34" dst	0	0 %	Kurang sekali	1
Jumlah	27	100		

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentase tentang hasil tes lari 1200 meter yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar.10. grafik persentase tes lari 1200

Berdasarkan tabel 8 dan gambar grafik lingkaran 10 di atas tentang hasil penelitian tes lari 1200 meter yang diperoleh pada siswa SMA Negeri1 sigeril, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (3) orang (11.1%), klasifikasi baik sebanyak (13) orang (51.8%), klasifikasi sedang (9) orang (33.3%), klasifikasi kurang sebanyak (2) orang (7.4%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes lari 1200 meter yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata 4.04 (hasil deskriptif data).

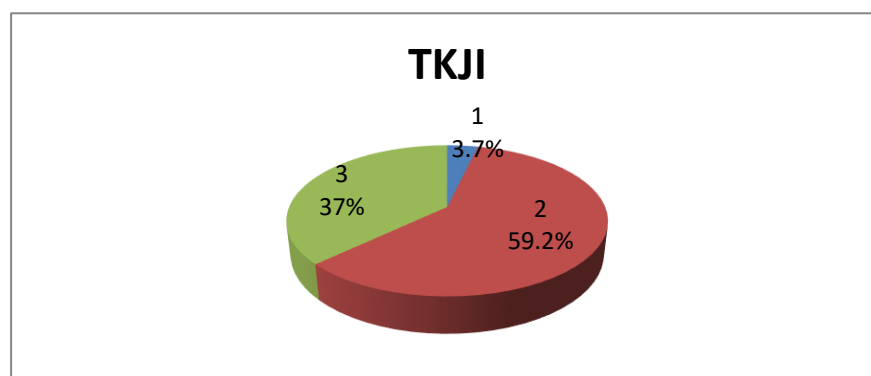
f. Persentasi frekuensi klasifikasi hasil tes tingkat kesegaran jasmani

Gambaran Persentase frekuensi yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes tingkat kesegaran jasmani yang dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh.

Table.9. Persentase frekuensi data hasil tes kesegaran jasmani

Nilai	Frekuensi	Persen %	Klasifikasi	Keterangan
22 – 25	1	3.7 %	Baik sekali	5
18 – 21	16	59.2%	Baik	4
14 – 17	10	37%	Sedang	3
10 – 13	0	0.0 %	Kurang	2
5 – 9	0	0.0 %	Kurang sekali	1
Jumlah	27	100		

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentase tentang hasil tes kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar.10. grafik persentase kesegaran Jasmani

Berdasarkan tabel 9 dan gambar grafik lingkaran 11 di atas tentang hasil penelitian tes kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (1) orang (3.7%), klasifikasi baik sebanyak (16) orang (59.2%), klasifikasi sedang (10) orang (37%), klasifikasi kurang sebanyak (0) orang (0%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%). Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa hasil kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata 18.14 (hasil deskriptif data).

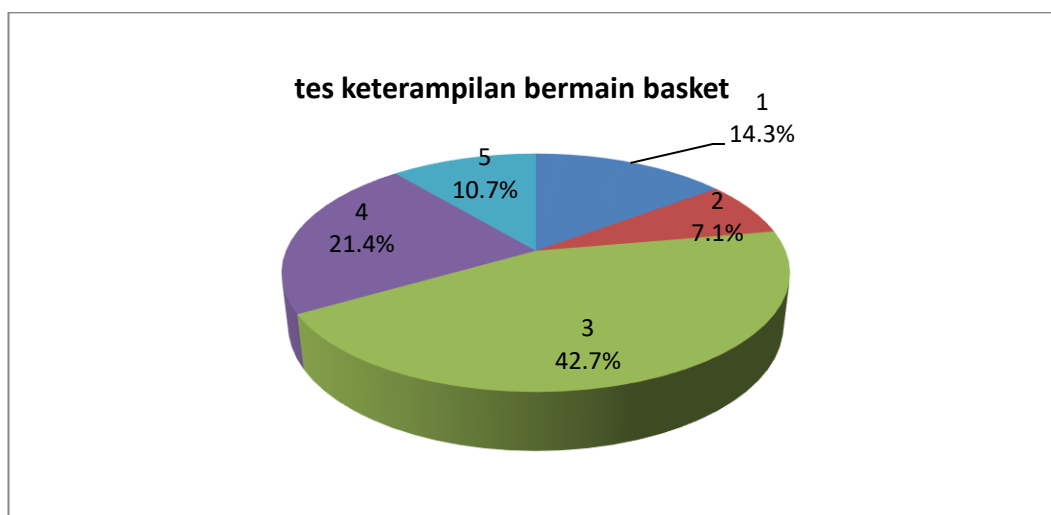
g. Persentasi frekuensi klasifikasi hasil keterampilan bermain basket

Gambaran Persentase frekuensi yang telah diperoleh pada penelitian tentang keterampilan bermain basket yang dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh. Data *T-score* selanjunya digunakan untuk dibuat bentuk kategori menurut tingkatan yang mneyesuaikan pada buku penilaian yang sudah baku dari anas sudijono. Adapun hasil penelian keterampilan bermain bola basket sebagai berikut.

Table 10. Persentase frekuensi data keterampilan bermain basket

Nilai	Frekuensi	Persen %	Klasifikasi	Keterangan
180 - \leq	4	14.3%	Baik sekali	5
160 – 179	2	7.1%	Baik	4
140 – 159	12	42.7%	Sedang	3
120 – 139	6	21.4%	Kurang	2
< 119	3	10.7%	Kurang sekali	1
Jumlah	27	100		

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentase tentang hasil prestasi belajar yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar.12. grafik persentase keterampilan bermain basket

Berdasarkan tabel 10 dan gambar grafik lingkaran 12 di atas tentang hasil tes keterampilan bermain basket yang diperoleh pada siswa SMA 1 sigeri, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (4) orang (14.3%), klasifikasi baik sebanyak (2) orang (7.1%), klasifikasi sedang (12) orang (42.7%), klasifikasi kurang sebanyak (6) orang (21.4%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (3) orang (10.7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes keterampilan bermain basket yang diperoleh pada siswa SMA Negeri Negeri 1 sigeri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan sedang sekali dengan hasil rata-rata 147.96 (hasil deskriptif data).

B. Pembahasan

Merujuk pada konsep pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah baik di tingkat SD, SMP dan SMA, bahwa siswa aktif bergerak, selama jam pelajaran pendidikan jasmani. Siswa melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani dengan perasaan senang, bersemangat, dan senang, serta tidak merasa kelelahan yang berarti. Pelaksanaan materi pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dapat mengadopsi pola gerakan pada salah satu cabang olahraga baik permainan yang dilombakan maupun yang dipertandingkan. Semua pola gerak salah satu cabang yang di adopsi dapat dikemas dalam pendidikan jasmani yang menyenangkan dan semua siswa dapat melakukan dengan aktif. Proses pembelajaran yang dilakukan harus mengacu pada kurikulum tingkat satuan pendidikan yang berlaku. Dalam kurikulum tersebut akan lebih mengarah pada peningkatan kualitas hasil pembelajaran dengan tuntutan standar kompetensi dan kompetensi dasar (SKKD). Sehingga menuntut siswa untuk dapat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan aktif bergerak selama jam pelajaran berlangsung.

Menelaah gambaran secara konseptual tentang pelaksanaan pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah menuntut siswa untuk mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Unsur kesegaran jasmani merupakan modal dasar siswa untuk dapat mengikuti proses pendidikan jasmani di sekolah. Sehingga dengan harapan bahwa jika mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik pula. Aktif bergerak, bersemangat, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta

dapat mempengaruhi prestasi belajar penjas. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut:

Hasil penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Pangkep termasuk dalam kategori baik, dan hasil keterampilan bermain basket berada dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membuat siswa menjadi bugar dalam artian tidak cepat mengalami kelelahan yang berarti apabila telah melakukan aktifitas penjas serta mempengaruhi prestasi belajar penjas terkhusus pada permainan bola basket, dimana hasil penelitian tes tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (1) orang (3.7%), klasifikasi baik sebanyak (16) orang (59.2%), klasifikasi sedang (10) orang (37%), klasifikasi kurang sebanyak (0) orang (0%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil kebugaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata 18.14 (hasil deskriptif data). Sedangkan hasil keterampilan bermain basket siswa SMA 1 Sigeri, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (4) orang (14.3%), klasifikasi baik sebanyak (2) orang (7.1%), klasifikasi sedang (12) orang (42.7%), klasifikasi kurang sebanyak (6) orang (21.4%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (3) orang (10.7%).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes keterampilan bermain basket yang diperoleh pada siswa SMA Negeri Negeri 1 sigeri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan sedang sekali dengan hasil rata-rata 147.96 (hasil deskriptif data).

Pendidikan jasmani sebagai bagian proses pendidikan dan memiliki peranan yang paling unik di banding bidang studi lain, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek psikomotor, kognitif dan afektif. Oleh karena itu, perlu untuk merealisasikan tujuan dengan arti bahwa seorang guru harus memahami hakikat pendidikan jasmani, pengertian dan tujuan pendidikan jasmani, hakikat dan proses belajar pendidikan jasmani tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi olahraga.

Sejalan dengan itu, hasil belajar yang dimiliki murid akan sangat dipengaruhi kemampuan fisik dan phisikisnya. Sebab arah dari proses belajar itu lebih menekankan adanya kemampuan murid untuk mampu mengembangkan dirinya dengan perubahan tingkah laku dalam dirinya yang berupa pengetahuan, sikap, kemampuan dan keterampilan. Untuk arah dan tujuan dari pendidikan jesmani yang diharapkan member hasil dari proses pelajaran tersebut, dengan mengutamakan peningkatan kesegaran jesmani.

Sasaran utama dalam pendidikan jasmani adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani setiap murid terkhusus pada murid yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Sebab dengan kesegaran jasmani yang baik tentu akan membantu dalam pengembangan intelektual untuk berpikir lebih sehat. Wahyoedi (2001:59) menyatakan bahwa: “kesegaran jasmani merupakan keadaan yang

menyatakan karakter tingkat kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien.”

Kesegaran jasmani yang dimiliki murid merupakan suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh murid secara utuh melakukan kegiatan proses belajar yang efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi murid dan sesudahnya masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan atau melanjutkan kegiatan lain (Sahabuddin, 2004).

Dari pendapat yang dikemukakan, ditarik makna bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki siswa banyak sebagai pendukung dalam mengembangkan kemampuan dasar bermain bola basket, sebab faktor dominan yang mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar murid adalah bakat dan pengalaman dari lingkungan yang berupa kursus, bimbingan belajar, privat dan kelompok-kelompok belajar yang dibentuk.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil analisis dan normalitas data, analisis korelasi dalam pengujian hipotesis. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan dasar bermain basket.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut : Gambaran Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Pangkep, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (1) orang (3.7%), klasifikasi baik sebanyak (16) orang (59.2%), klasifikasi sedang (10) orang (37%), klasifikasi kurang sebanyak (0) orang (0%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Pangkep yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata 18.14 (hasil deskriptif data). Sedangkan hasil tes keterampilan bermain basket SMA Negeri 2 Pangkep, bahwa dari 27 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (4) orang (14.3%), klasifikasi baik sebanyak (2) orang (7.1%), klasifikasi sedang (12) orang (42.7%), klasifikasi kurang sebanyak (6) orang (21.4%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (3) orang (10.7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes keterampilan dasar bermain basket yang diperoleh pada siswa SMA

Negeri Negeri 1 sigeri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan sedang sekali dengan hasil rata-rata 147.96 (hasil deskriptif data).

Hal ini disebabkan karena aktifitas yang menunjang dalam kesegaran jasmani seperti kegiatan aktifitas fisik, ekstrakurikuler, faktor kebersihan, aktifitas olahraga, makanan dan gizi, serta kebiasaan hidup dan lingkungan.

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan dasar bermain basket, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pihak sekolah harus memperhatikan dan berusaha meningkatkan pola pembinaan peningkatan kesegaran jasmani para muridnya, yaitu dengan cara diadakan senam kesegaran jasmani setiap minggunya atau jalan yang diikuti oleh seluruh warga sekolah tanpa kecuali.
2. Kepada pihak sekolah terutama guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memotivasi dan memperhatikan aspek kesegaran jasmaninya dan diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak didiknya lebih baik, yaitu dengan cara setiap mengajar di jam pelajaran pada waktu pemanasan dimasukkan unsur yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani misalnya lari yang bertahap.
3. Kepada pembina olahraga basket harus memperhatikan kesegaran jasmani siswa dan keterampilan dasar bermain basket sehingga mempengaruhi prestasi belajar siswa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Ahmad Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Ateng, Kadir, Abd. 2002. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Adisasmito, yusuf. 1989. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas, Pusat Pengembangan Kualitas Kesehatan Jasmani, Jakarta 2002. *Chales B. Corbin, ruth Lindsey. Concept of physical fitness with laboratories*.
- Depdiknas. (2010). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes E.C.F.P.F.T*. Jakarta: Depdikbud.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Diktat Kuliah Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Gusra Dwi Cahya. (2012). "Tingkat Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa Putra-Putri MAN Yogyakarta 1 yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket". *Skripsi*. FIK-UNY.
- Greg Brittenham. (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: PT. Raga Grafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Analisis Regresi*. Penerbitan Andi offset, Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta.
- Irianto. Djoko, Pekik. (2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Lutan Rusli. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metodik*. Depdikbud : Jakarta.

- Mananji, Agus. 1994. *Pembinaan kesegaran jasmani*. Prahara Prince, Semarang.
- Moelyono 1995. *Sehat dan bugar*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nana Sudjana. (1989). *Prosedur Penelitian*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Oliver Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Prahara Prince, Semarang.
- Subroto 1979. *Kesegaran jasmani*. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Suherman, Adang. 2000. *Perkembangan Fisik*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sukintaka, 1992. *Karakteristik siswa*. PT Rineka cipta. Jakarta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumosardjuno, sadoso 1992. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudjono. Anas (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta:
- Solikin Chandra, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA/SMK*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Vic Ambler. (1995). *Bola Basket*. Jakarta: Pionir.

LAMPIRAN

DATA KESEGERAN JASMANI

No	Nama	Lari 60M (1)	(N)	P.up (2)	(N)	Sit.up (3)	(N)	L. Tegak (4)	(N)	Lari 1200M (5)	(N)	Total skor	Kate Gori (N)
		(detik)	(N)	(kali)	(N)	(kali)	(N)	(cm)	(N)	(menit)	(N)		(N)
1	Jufri	8.01	4	5	2	35	4	60	4	3.12	5	19	B
2	Hari	7.12	4	13	3	24	3	45	2	4.51	3	15	S
3	Taufik	9.20	3	8	2	40	4	55	3	4.10	4	16	S
4	Deni	8.00	4	7	2	45	5	62	4	3.17	4	19	B
5	Rijal	6.80	5	23	5	49	5	61	4	3.14	5	24	Bs
6	Samsir	8.70	3	11	3	29	3	50	3	4.25	4	16	S
7	Didin	7.15	5	14	4	30	4	50	3	4.45	3	19	B
8	Irzal	8.00	4	14	4	32	4	50	3	4.12	4	19	B
9	Sandi	7.30	4	14	4	32	4	56	3	3.16	4	19	B
10	Haerul	11.30	1	21	5	35	4	50	3	4.58	3	16	S
11	Mustakim	9.70	2	21	5	35	4	50	3	4.47	3	17	S
12	Muh.Ansar	7.50	4	13	3	30	4	15	1	4.26	3	15	S
13	Sukardi	8.20	4	12	3	40	4	45	2	4.20	4	17	S
14	Diki Wahyudi	8.30	4	13	3	30	4	52	3	4.30	4	18	B
15	Ardi	9.50	3	13	3	35	4	50	3	3.10	5	18	B
16	Alamsyah	11.00	2	20	5	38	4	49	2	3.26	4	17	S
17	Irfandi	12.00	1	13	3	40	4	51	3	4.05	4	15	S
18	Suharto	7.14	5	16	4	32	4	55	3	4.25	4	19	B
19	A. Syawal	6.98	5	15	4	39	4	45	2	4.50	3	18	B
20	Andi Irfan	8.30	4	15	4	42	5	61	4	3.15	4	21	B
21	Syaiful	8.40	3	19	5	39	4	59	3	4.50	3	18	B
22	Aguslim	6.55	5	17	4	39	4	57	3	3.25	4	19	B
23	Muh.Mahmud	6.65	5	12	3	37	4	58	3	6.15	2	17	S
24	Zulfan	6.54	5	18	4	40	4	62	4	4.35	3	19	B
25	Yudi	6.75	5	16	4	35	4	60	4	5.13	2	19	B
26	Ahmad	6.89	5	15	4	33	4	58	3	3.50	4	20	B
27	Arfan	7.15	5	17	4	33	4	62	4	4.17	4	21	B

KETERANGAN : BS = BAIK SEKALI B= BAIK S=SEDANG

DATA TES KETERAMPILAN BERMAIN BASKET

No	Nama	<i>shooting</i>	<i>T.score</i>	<i>passing</i>	<i>T.score</i>	<i>dribble</i>	<i>T.score</i>	<i>Jumlah</i>	<i>Total t.score</i>
1	Jufri	16	63,656	20	41,335	12	47,202	48	152,192
2	Hari	10	48,563	21	50,667	12	47,202	43	146,431
3	Taufik	6	38,500	21	50,667	11	41,605	38	130,771
4	Deni	10	48,563	22	59,998	12	47,202	44	155,762
5	Rijal	8	43,531	20	41,335	15	63,992	43	148,858
6	Samsir	14	58,625	21	50,667	12	47,202	47	156,493
7	Didin	9	46,047	21	50,667	14	58,395	44	155,109
8	Irzal	3	30,954	19	32,003	12	47,202	34	110,158
9	Sandi	12	53,594	20	41,335	10	36,008	42	130,936
10	Haerul	13	56,109	22	59,998	15	63,992	50	180,100
11	Mustakim	14	58,625	20	41,335	10	36,008	44	135,967
12	Muh.Ansar	17	66,172	21	50,667	15	63,992	53	180,831
13	Sukardi	9	46,047	23	69,330	14	58,395	46	173,772
14	Diki	7	41,016	22	59,998	11	41,605	40	142,619
15	Ardi	3	30,954	19	32,003	12	47,202	34	110,158
16	Alamsyah	12	53,594	20	41,335	10	36,008	42	130,936
17	Irfandi	13	56,109	22	59,998	15	63,992	50	180,100
18	Suharto	6	38,500	21	50,667	11	41,605	38	130,771
19	A. Syawal	10	48,563	22	59,998	12	47,202	44	155,762
20	Andi Irfan	8	43,531	20	41,335	15	63,992	43	148,858
21	Syaiful	9	46,047	23	69,330	14	58,395	46	173,772
22	Aguslim	7	41,016	22	59,998	11	41,605	40	142,619
23	Muh.M	10	48,563	21	50,667	12	47,202	43	146,431
24	Zulfan	16	63,656	20	41,335	12	47,202	48	152,192
25	Yudi	3	30,954	19	32,003	12	47,202	34	110,158
26	Ahmad	12	53,594	20	41,335	10	36,008	42	130,936
27	Arfan	13	56,109	22	59,998	15	63,992	50	180,100

Frekuensi**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
lari60m	27	5.46	6.54	12.00	8.1159	1.49368	2.231
pullup	27	18.00	5.00	23.00	14.6296	4.21671	17.781
situp	27	25.00	24.00	49.00	35.8519	5.38305	28.977
loncattegak	27	47.00	15.00	62.00	52.8889	9.40267	88.410
lari1200m	27	3.05	3.10	6.15	4.0441	.72507	.526
TKJI	27	9.00	15.00	24.00	18.1481	2.05134	4.208
Valid N (listwise)	27						

Statistics

	lari60m	Pullup	situp	loncattegak	lari1200m	TKJI
N Valid	27	27	27	27	27	27
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	8.1159	14.6296	35.8519	52.8889	4.0441	18.1481
Median	8.0000	14.0000	35.0000	55.0000	4.2000	18.0000
Mode	7.15 ^a	13.00	35.00	50.00	4.25 ^a	19.00
Std. Deviation	1.49368	4.21671	5.38305	9.40267	.72507	2.05134
Variance	2.231	17.781	28.977	88.410	.526	4.208
Range	5.46	18.00	25.00	47.00	3.05	9.00
Minimum	6.54	5.00	24.00	15.00	3.10	15.00
Maximum	12.00	23.00	49.00	62.00	6.15	24.00
Sum	219.13	395.00	968.00	1428.00	109.19	490.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frekuensi tiap tabel tes kesegaran jasmani

		lari60m			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.54	1	3.7	3.7	3.7
	6.55	1	3.7	3.7	7.4
	6.65	1	3.7	3.7	11.1
	6.75	1	3.7	3.7	14.8
	6.8	1	3.7	3.7	18.5
	6.89	1	3.7	3.7	22.2
	6.98	1	3.7	3.7	25.9
	7.12	1	3.7	3.7	29.6
	7.14	1	3.7	3.7	33.3
	7.15	2	7.4	7.4	40.7
	7.3	1	3.7	3.7	44.4
	7.5	1	3.7	3.7	48.1
	8	2	7.4	7.4	55.6
	8.01	1	3.7	3.7	59.3
	8.2	1	3.7	3.7	63.0
	8.3	2	7.4	7.4	70.4
	8.4	1	3.7	3.7	74.1
	8.7	1	3.7	3.7	77.8
	9.2	1	3.7	3.7	81.5
	9.5	1	3.7	3.7	85.2
	9.7	1	3.7	3.7	88.9
	11	1	3.7	3.7	92.6
	11.3	1	3.7	3.7	96.3
	12	1	3.7	3.7	100.0
Total		27	100.0	100.0	

Pull.up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	3.7	3.7	3.7
	7	1	3.7	3.7	7.4
	8	1	3.7	3.7	11.1
	11	1	3.7	3.7	14.8
	12	2	7.4	7.4	22.2
	13	5	18.5	18.5	40.7
	14	3	11.1	11.1	51.9
	15	3	11.1	11.1	63.0
	16	2	7.4	7.4	70.4
	17	2	7.4	7.4	77.8
	18	1	3.7	3.7	81.5
	19	1	3.7	3.7	85.2
	20	1	3.7	3.7	88.9
	21	2	7.4	7.4	96.3
	23	1	3.7	3.7	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Sit.up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	3.7	3.7	3.7
	29	1	3.7	3.7	7.4
	30	3	11.1	11.1	18.5
	32	3	11.1	11.1	29.6
	33	2	7.4	7.4	37.0
	35	5	18.5	18.5	55.6
	37	1	3.7	3.7	59.3
	38	1	3.7	3.7	63.0
	39	3	11.1	11.1	74.1
	40	4	14.8	14.8	88.9
	42	1	3.7	3.7	92.6
	45	1	3.7	3.7	96.3
	49	1	3.7	3.7	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Loncat tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	3.7	3.7	3.7
	45	3	11.1	11.1	14.8
	49	1	3.7	3.7	18.5
	50	6	22.2	22.2	40.7
	51	1	3.7	3.7	44.4
	52	1	3.7	3.7	48.1
	55	2	7.4	7.4	55.6
	56	1	3.7	3.7	59.3
	57	1	3.7	3.7	63.0
	58	2	7.4	7.4	70.4
	59	1	3.7	3.7	74.1
	60	2	7.4	7.4	81.5
	61	2	7.4	7.4	88.9
	62	3	11.1	11.1	100.0
Total		27	100.0	100.0	

Lari 1200m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.1	1	3.7	3.7	3.7
	3.12	1	3.7	3.7	7.4
	3.14	1	3.7	3.7	11.1
	3.15	1	3.7	3.7	14.8
	3.16	1	3.7	3.7	18.5
	3.17	1	3.7	3.7	22.2
	3.25	1	3.7	3.7	25.9
	3.26	1	3.7	3.7	29.6
	3.5	1	3.7	3.7	33.3
	4.05	1	3.7	3.7	37.0
	4.1	1	3.7	3.7	40.7
	4.12	1	3.7	3.7	44.4
	4.17	1	3.7	3.7	48.1
	4.2	1	3.7	3.7	51.9
	4.25	2	7.4	7.4	59.3
	4.26	1	3.7	3.7	63.0
	4.3	1	3.7	3.7	66.7
	4.35	1	3.7	3.7	70.4
	4.45	1	3.7	3.7	74.1
	4.47	1	3.7	3.7	77.8
	4.5	2	7.4	7.4	85.2
	4.51	1	3.7	3.7	88.9
	4.58	1	3.7	3.7	92.6
	5.13	1	3.7	3.7	96.3
	6.15	1	3.7	3.7	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

TKJI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	3	11.1	11.1	11.1
	16	3	11.1	11.1	22.2
	17	4	14.8	14.8	37.0
	18	4	14.8	14.8	51.9
	19	9	33.3	33.3	85.2
	20	1	3.7	3.7	88.9
	21	2	7.4	7.4	96.3
	24	1	3.7	3.7	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Frekuensi hasil Tscore tiap variabel tes keterampilan dasar bermain basket

tscore1 (*shooting*)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		1	3.6	3.6	3.6
	30,954	3	10.7	10.7	14.3
	38,500	2	7.1	7.1	21.4
	41,016	2	7.1	7.1	28.6
	43,531	2	7.1	7.1	35.7
	46,047	3	10.7	10.7	46.4
	48,563	4	14.3	14.3	60.7
	53,594	3	10.7	10.7	71.4
	56,109	3	10.7	10.7	82.1
	58,625	2	7.1	7.1	89.3
	63.656	2	7.1	7.1	96.4
	66,172	1	3.6	3.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

tscore2 (passing)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3.6	3.6	3.6
32,003	3	10.7	10.7	14.3
41,335	6	21.4	21.4	35.7
41,335	2	7.1	7.1	42.9
50,667	7	25.0	25.0	67.9
59,998	7	25.0	25.0	92.9
69,330	2	7.1	7.1	100.0
Total	28	100.0	100.0	

tscore3 (dirbbling)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3.6	3.6	3.6
36,008	4	14.3	14.3	17.9
41,605	4	14.3	14.3	32.1
47,202	10	35.7	35.7	67.9
58,395	3	10.7	10.7	78.6
63,992	6	21.4	21.4	100.0
Total	28	100.0	100.0	

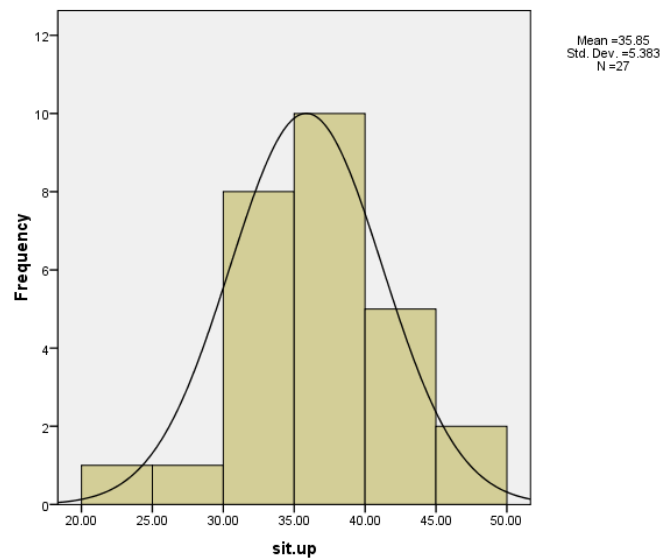
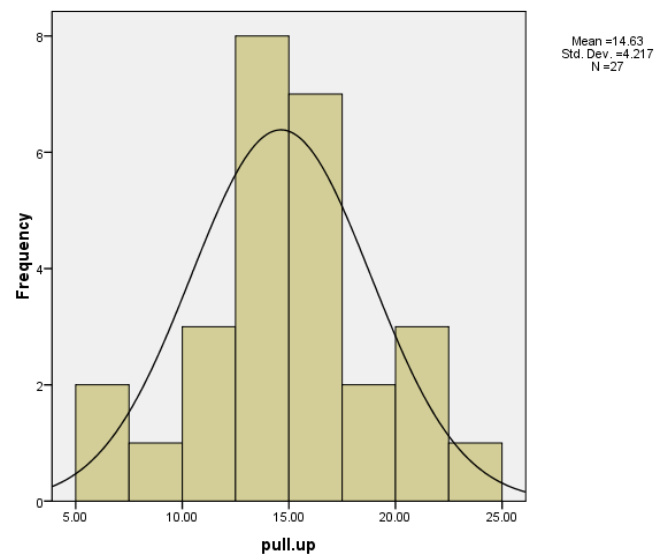
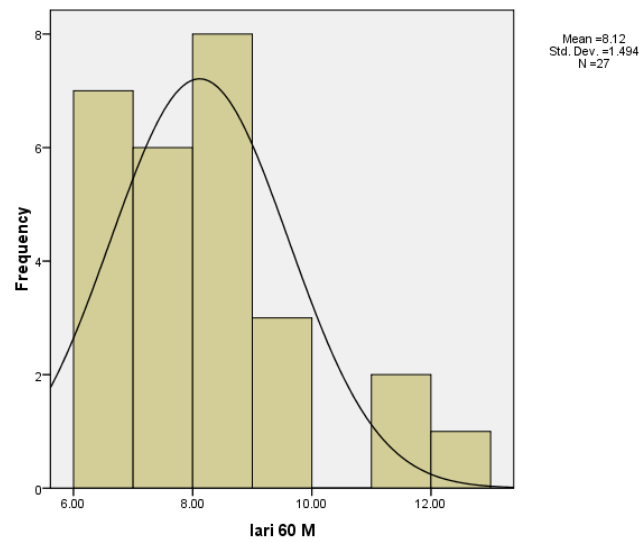
Total tscore (keterampilan dasar bermain basket)

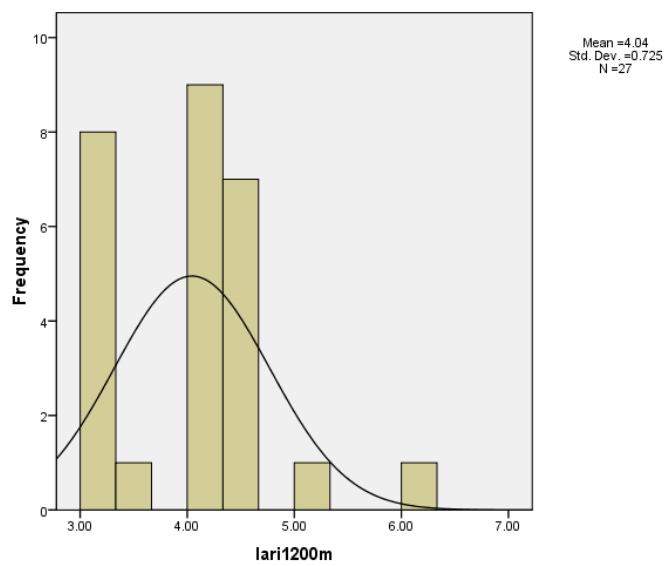
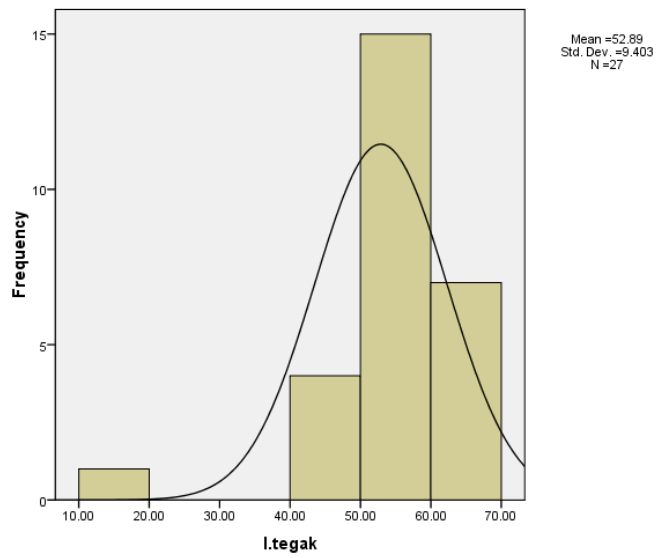
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3.6	3.6	3.6
110,158	3	10.7	10.7	14.3
130,771	2	7.1	7.1	21.4
130,936	3	10.7	10.7	32.1
135,967	1	3.6	3.6	35.7
142,619	2	7.1	7.1	42.9
146,431	2	7.1	7.1	50.0
148,858	2	7.1	7.1	57.1
152,192	2	7.1	7.1	64.3
155,109	1	3.6	3.6	67.9
155,762	2	7.1	7.1	75.0
156,493	1	3.6	3.6	78.6
173,772	2	7.1	7.1	85.7
180,100	3	10.7	10.7	96.4
180,831	1	3.6	3.6	100.0
Total	28	100.0	100.0	

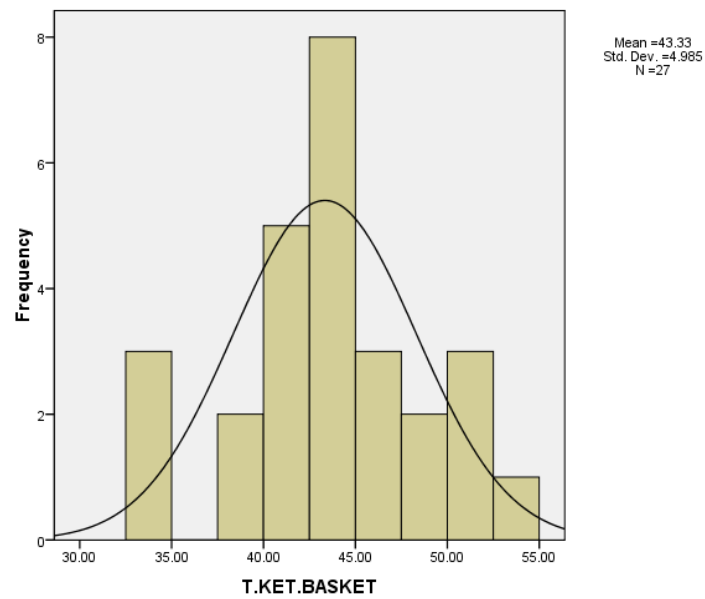
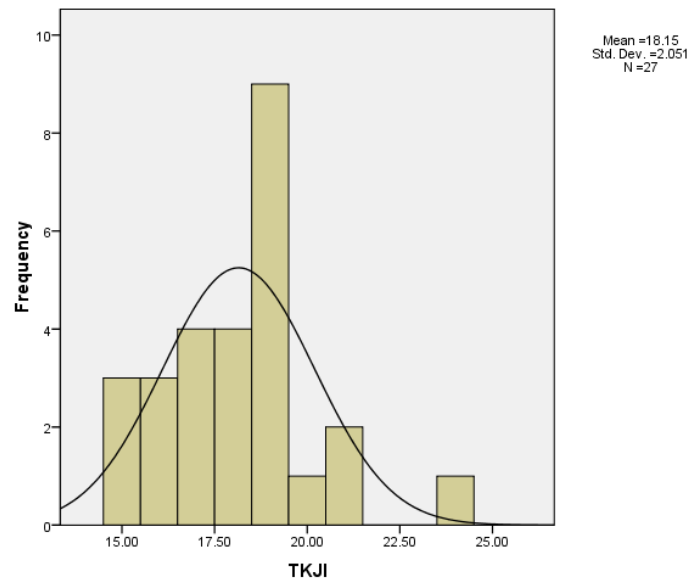
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
tscore1	25	35	31	66	1184	47.36	9.218	84.965
tscore2	25	37	32	69	1257	50.29	10.936	119.590
tscore3	10	22	42	64	550	55.04	11.561	133.647
Totaltscore	23	71	110	181	3403	147.96	23.017	529.777
Valid N (listwise)	8							

GRAPH







DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN



Gambar. Pemanasan



Gambar. Pemanasan



Gambar. Tes lari 60 m



Gambar. Tes gantung siku tekuk



Gambar. Tes baring duduk



Gambar . tes loncat tegak



Gambar. Tes lari 1200 M



Gambar. Tes *passing*



Gambar. Tes *dribbling*



Gambar. Tes *shooting*

RIWAYAT HIDUP



Andi Nur Fadil, Lahir di Segeri kab. Pangkep Sulawesi Selatan pada tanggal 05 Februari 1995, Anak ke Dua dari tiga bersaudara, putra dari pasangan H. A. Zainuddin dengan Hj. A. Saribulan. Mulai memasuki jenjang pendidikan formal di SDN 8 Timporongan Kab. Pangkep

pada tahun 2000 dan tamat pada tahun 2006. Kemudian pada tahun 2006 Penulis melanjutkan pendidikan pada SMP Negeri 1 Segeri Kab. Pangkep dan tamat pada tahun 2009. Setelah tamat di SMP, penulis melanjutkan pendidikan pada SMAN 1 Segeri Kab. Pangkep dan tamat pada tahun 2012. Pada tahun yang sama penulis kemudian terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresai di Universitas Negeri Makassar melalui jalur SNMPTN.



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 2 PANGKEP

Alamat: Jalan A.S. Dg.Kalebbu No.2 Kec. Segeri Kab. Pangkep Email: smnri40300589@yahoo.com Kode Pos 90655

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 422 /225/SMAN2/X/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : H. MUCHTAR, S.Pd., M.Pd
N I P : 19510920 197801 1 007
Pangkat / Gol.Ruang : Pembina, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA NEGERI 2 PANGKEP
Instansi : Dinas Pendidikan, Provinsi Sulawesi Selatan

memberikan rekomendasi / ijin kepada :

N a m a : ANDI NUR FADIL
N I M : 1231040038
Jurusan : Penjaskesrek
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNM

untuk melaksanakan Penelitian Tugas Akhir yang akan dilaksanakan mulai tanggal, 11 Oktober 2017 s.d. 11 Januari 2018 Pada SMA Negeri 2 Pangkep.

Demikian surat rekomendasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Segeri, 14 Oktober 2017

Kepala Sekolah

H. MUCHTAR, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19690110 199512 1 004



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat :Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

Nomor : 8365/UN36.3/PP/2017
Lamp : -
Hal : Pembimbingan Skripsi

Makassar, 19 September 2017

Kepada Yth,

1. Drs. Hasanuddin, M.Kes
2. Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd

Dosen Pada FIK Universitas Negeri Makassar

Di Makassar

Dengan hormat,

Untuk penyelesaian studi Program Strata Satu (S1) maka Dekan, atas usul ketua Jurusan PENJASKESREK menunjuk saudara menjadi Pembimbing Mahasiswa :

N A M A : Andi Nur Fadil

N I M : 1231040038

Judul skripsi Mahasiswa tersebut adalah :

“ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PANGKEP”

Penunjukan ini berlaku tanggal **19 September 2017 s/d 19 Desember 2018**
Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. H. Andi Ihsan, M.Kes
NIP. 19650412198903 1 001

Tembusan Yth. :

1. Pembantu Dekan I FIK UNM
2. PBS yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

Nomor : **8003**/UN36.3/PL/2017

Lamp. : 1 (satu) Eks.

Hal : **Penelitian Tugas Akhir**

Makassar, 11 Oktober 2017

Yang Terhormat
Kepala SMA Negeri 2 Pangkep
Jln. A.S. Dg. Kalebbu No.2 Kel. Segeri
Kec. Segeri Kab. Pangkep
Pangkep -Sulawesi Selatan

Akhir dari proses belajar mengajar bagi mahasiswa adalah penulisan atau penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang wajib diprogramkan bagi mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, perkenankan dengan ini kami memohon bantuan bagi mahasiswa kami dari Jurusan PENJASKESREK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, yang bernama :

Andi Nur Fadil- NIM : 1231040038

Untuk mengadakan penelitian di **Sekolah** yang Bapak/Ibu pimpin, dengan mengambil tema/judul:

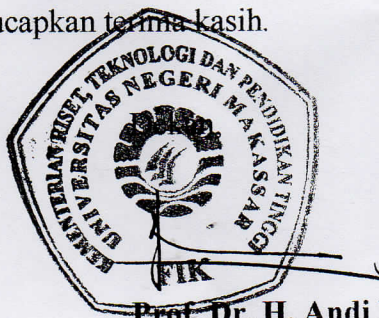
“ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 PANGKEP”

guna memperoleh informasi, data pendukung maupun penjelasan secara langsung berkaitan dengan penyusunan tugas akhir dan akan dilaksanakan pada: 11 Oktober 2017 s/d 11 Januari 2018 yang dibimbing oleh:

Drs. Hasanuddin, M.Kes
Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd

(Pembimbing I)
(Pembimbing II)

Atas Perhatian dan bantuan yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. H. Andi Ihsan, M.Kes
NIP.19650412198903 1 001

Tembusan :

1. Pembantu Dekan I FIK UNM.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.
3. Arsip
3. Arsip



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jalan A. Yani Kusuma Palar, No. 14, Telp. 8706610
Kampus Bontolene, Makassar Kode Pos 90012 Makassar

SURAT KETERANGAN BEBAS ALAT/BARANG LABORATORIUM

Nomor 721 /UN 36 3 7/PP/20

Yang beranda tangan di bawah ini: Kepala Laboratorium Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Makassar

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama

ANDI NUR FADIL

NIM

1231040038

Jurusan/Prodi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Benar-benar bebas/tidak ada sangkut pautnya dengan peminjaman alat/barang
pada Laboratorium Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Demikian Surat Keterangan ini di buat dan diberikan untuk dipergunakan
sebagaimana mestinya

Makassar 11 JULI 2018

Kepala Laboratorium
Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Iskandar, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19760429 200501 1 002

Petugas Laboratorium

Ady Almas, S.Pd. M.Pd.

NIP. 19841221 201012 1 009



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14
Kampus Banta-Bantaang Telp. 872602 Kode Pos 90222 Makassar
Laman : www.unm.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PERALATAN

Nomor: 1090 UN36.3/LK/2018

Kepala Sub. Bagian Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar,
memerangkan bahwa,

Nama : ANDI NUR FADIL
NIM : 123.10.400.38
Jurusan / Prodi : PENJASKESREK
Alamat : Jl. AP. PETTARANI II

Yang bersangkutan di atas benar telah bebas dari peminjaman maupun hak-hak ya
berkaitan dengan alat-alat olahraga pada Bagian Perlengkapan FIK UNM.


Keterangan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana.
Terimakasih.

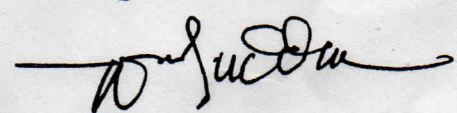
Makassar, 28 Maret 2018

Mengetahui;

Ketang. Tata Usaha,

Bagian Sarana Pendidikan,


H. Haluddin, S.Sos.
NIP. 196904131983031001


Wahyuddin
NIP. 19721014 200501 1 004



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

UPT PERPUSTAKAAN

Jl. AP.Pettarani Gunung Sari Baru Makassar - 90222

[Http://perpustakaan.unm.ac.id](http://perpustakaan.unm.ac.id) email: perpustakaan@unm.ac.id

Telp: 081354743230

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA

No: 96 /UN.16/TU/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

Nama : ANDI NUR FADIL
NIM / No. Anggota : 1231040038
Fakultas / Jurusan : ILMU KECLAHRAKIAAN / PENJASKESREK
Alamat : PETTARANI II

Benar sudah tidak mempunyai pinjaman koleksi dan hal lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di UPT Perpustakaan Universitas Negeri Makassar.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk dipergunakaan seperlunya

Makassar 15 Mei 2018

Kepala,

Prof. Oslan Jumadi, S.Si., M.Phil., Ph.D

NIP. 19701016 199702 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA

Nomor : 135 /UN36.3/LK/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pustakawan FIK UNM menrangkan bahwa

Nama : ANDI NUR FADIL
NIM : 1231040038
Jenis Kelamin : LAKI - LAKI
Fakultas : ILMU KEOLAHRAGAAN
Jurusan/Prodi. : PENJAS KESPEK
Alamat : PETTARANI II

Benar yang bersangkutan tersebut di atas telah bebas dari pinjaman buku dan hal-hal yang bersangkutan dengan Perpustakaan FIK Universitas Negeri Makassar

Keterangan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.
Terima Kasih.

Makassar, 15 MEI 2018

Mengetahui
Kasubag Pendidikan

Miftahuddin M., S.Sos. M.Pd.
NIP. 19690820 198903 1 003



R. Koro
NIP. 19621208 198102 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT KETERANGAN LULUS SEMINAR

Nomor : 8428 /UN.36.3.4/PP/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan PENJASKESREK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar menerangkan:

Nama : Andi Nur Fadli
NIM : 1231040038

Benar telah Lulus Seminar Proposal Penelitian yang dilakukan pada hari Senin, 18 September 2017

Pembimbing
1. Drs. Hasanuddin, M.Kes
2. Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd

Pembahas
1. Drs. Andi Mas Jaya AM, M.Pd
2. Dr. Irvan Sir, M.Kes

Dengan Judul Penelitian :

“ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI I SEGERI KAB. PANGKEP ”

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Makassar, 22 September 2017
Ketua Jurusan Penjaskesrek

Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd
NIP.19750618 200212 1 001



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 2 PANGKEP

Alamat: Jalan AS.Dg.Kalebbu No.2 Segeri Kec.Segeri ☒ 90655 ☎ (0410)2312120

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 422/ 234 /SMA/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 2 Pangkep menerangkan bahwa :


Nama : **ANDI NUR FADIL**
NPM/NIM : 1231040038
Jurusan : Penjaskesrek
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNM

Telah mengadakan Penelitian di SMA Negeri 2 Pangkep pada tanggal 4 November 2017, Yang bersangkutan diberikan izin untuk mengadakan Penelitian di SMAN 2 Pangkep Berdasarkan Surat dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan, Nomor: 8883/UN36.3/PL/2017, Tanggal 11 Oktober 2017, Perihal Penelitian Tugas Akhir.

Adapun Materi Penelitian berjudul :

***"ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN DASAR
BERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA
NEGERI 2 PANGKEP"***

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Segeri, 04 November 2017
Kepala Sekolah,

H. MUCHTAR.S.Pd .M.Pd
NIP. 19690110 199512004

